

# 为健康口腔而自豪

## 和Toothie一起学习健康口腔好习惯

### Toothie 说：

照顾好你的牙齿和口腔非常重要，因为病菌会导致牙疼、龋病，而且牙齿上会有龋洞。

### 每天早晚刷牙

- 使用含氟牙膏和软毛牙刷，确保你的牙刷没有损坏，以便有效清洁你的牙齿。
- 用牙刷轻柔得画小圈圈，刷2分钟。



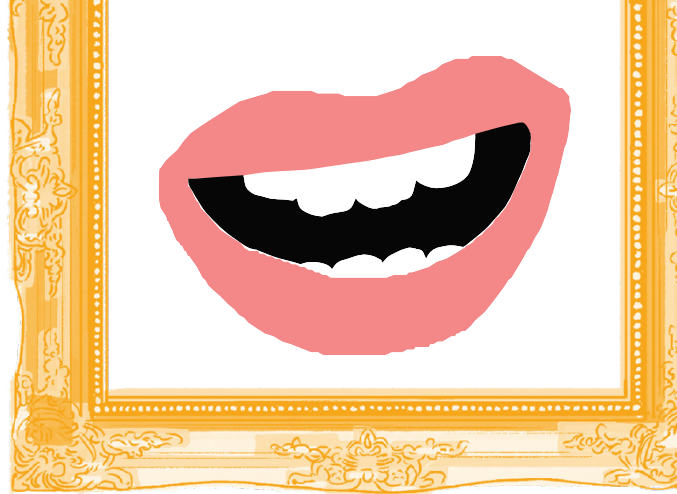
你知道吗?

健康口腔也保护着你的全身健康。

- 记得刷牙范围包括牙齿所有表面：外面、里面、咬合面。
- 吐出牙膏，但不要立即漱口，不然会将保护牙齿的氟化物洗掉。
- 绝不能晚上刷牙后进食，睡前保持口腔清洁非常重要。否则病菌会整晚都粘在你的牙齿表面。

## 定期看牙医

- 牙医会让你张大嘴巴。
- 随后会检查你的牙齿有没有好好长。
- 也会帮助你保持牙齿的清洁和健康。



## 选择健康的食物和饮料

- 太多的糖分对任何人来说都有害处。
- 经常在正餐间吃含糖饮料和不健康的零食会让你的牙齿上长洞。
- 选择健康的食物和饮品会让你的口腔和身体更健康、强壮。



健康口腔助你生活更美好

更多信息，欢迎登陆 [www.worldoralhealthday.org](http://www.worldoralhealthday.org)

#MouthProud #WOHD21