

# 为健康口腔而自豪

## 养成良好的口腔卫生习惯

### 重要性

预防是最好的选择。养成良好的口腔卫生习惯，并且定期去看牙医，是你能为口腔做的最重要的事情之一。

大多数口腔问题可以有效预防，并能够在早期进行治疗。保持口腔健康对全身健康、生活质量和幸福大有裨益。

### 什么是良好的口腔卫生习惯？

以下是保持口腔健康的方法：

- **刷牙每次两分钟，每天两次。**刷牙有助于去除食物残渣和牙菌斑，如果您没能清除干净，会导致龋病和牙龈疾病。
- **牙齿的每个面都要清洁到。**使用手动或电动牙刷刷牙齿的内表面、外表面和咀嚼面。
- **使用含氟牙膏。**氟化物在防治龋病方面起着关键作用。
- **吐出牙膏，但不要立即漱口。**刷牙后不要立即漱口。这样做会冲掉保护性氟化物。

### 真相

口腔疾病，如龋病和牙龈疾病，可以影响生活的方方面面，包括在学校、工作中的人际关系、自信，和与他人交往的能力。这些疾病是可以预防的。

- **每三个月更换一次牙刷。**用磨损的旧牙刷刷牙不能很好地清洁牙齿和口腔。
- **每天至少用牙线清洁一次。**牙线和牙间隙刷有助于清洁难以到达的两牙之间的区域。定期清洁移除牙龈边缘形成的菌斑有助于清除食物残渣，并可以减少牙龈疾病和口臭的发生。
- **外出时保护口腔健康。**饭后或吃零食后无法刷牙时，可以用含氟漱口水漱口或者咀嚼无糖口香糖。

# 如何在生活中保持良好的口腔健康

**怀孕期间：**妇女会出现晨吐。胃反流（倒流食物或饮料）或呕吐会增加口腔接触的酸的量，这会损害牙釉质，增加患龋病的风险。呕吐后，请用水漱口，或者用手指在牙齿上擦牙膏，或者使用含氟漱口水。至少要等30分钟再刷牙。

**儿童：**失去乳牙是正常的。不过，妥善保护乳牙以免其因龋齿而过早脱落非常重要。与您的孩子分享《和Toothie一起学习健康口腔好习惯》宣传页，并让他们养成健康的行为习惯。



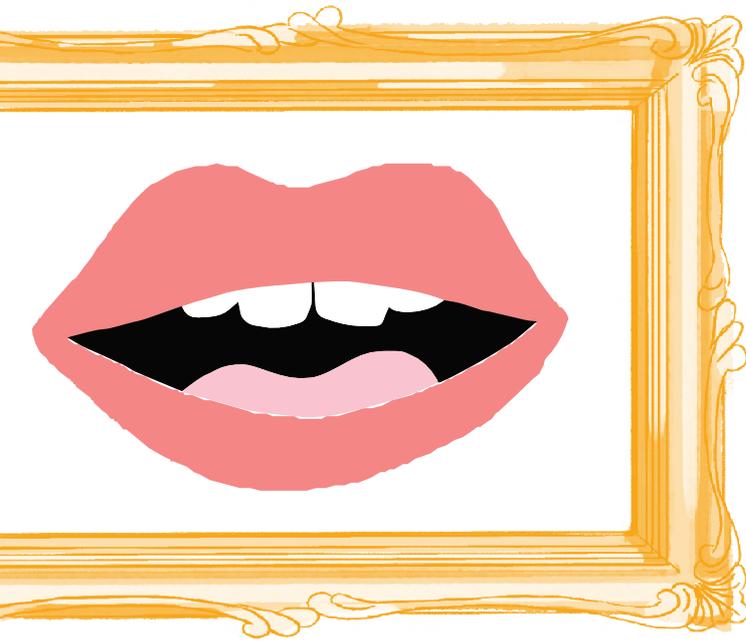
## 真相

超过5.3亿儿童患有乳牙龋病。

**老年人：**口干可能随着年龄的增长出现；当你没有足够的唾液来保持口腔湿润时，口干就会发生。唾液可以帮助你完成许多功能，还可以清洁你的口腔，从而减少可能导致龋病的酸的影响。口干的原因包括烟草和酒精，以及某些药物和其他疾病。

要缓解口干症状，请尝试：

- 咀嚼无糖口香糖或吮吸无糖糖果以刺激唾液流动；
- 随餐喝水，帮助咀嚼和吞咽食物，并在一天中定期用水湿润口腔；
- 使用无酒精漱口水；
- 避免饮用碳酸饮料（如苏打水）、咖啡因、烟草和酒精；
- 使用润唇膏舒缓开裂或干燥的嘴唇。



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