

为健康口腔而自豪

# 养成良好的 卫生习惯

**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。

[www.worldoralhealthday.org](http://www.worldoralhealthday.org)



World Oral  
Health Day  
20 March



# 什么是良好的口腔卫生习惯？

以下是生活中帮助维护口腔健康的方法：

- **每天刷牙两次，每次两分钟。**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。
- **刷牙要面面俱到。**使用手动或电动牙刷刷牙齿的内面、外面和咬合面。
- **使用含氟牙膏。**氟化物在防治龋齿方面起着关键作用。
- **吐出牙膏，但不要立即漱口。**
- **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。**定期清洁有助于去除食物残渣，并可能通过去除沿牙龈线形成的牙菌斑来减少牙龈疾病和口臭的发生。
- **在外出时保护你的口腔健康。**当无法刷牙时，你可以在饭后和零食后用含氟漱口水漱口、或嚼无糖口香糖。

健康口腔助你生活更美好

 @worldoralhealthday #MouthProud #WOHD21