

# 为健康口腔而自豪

口腔保健专业和更广泛的社区保健人员的活动手册



全球合作伙伴

全球支持单位

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

#MouthProud #WOHD21



# 世界口腔健康日

口腔疾病可以影响世界各地的个人、卫生系统和经济。

因此，每年3月20日，我们都倡导全世界团结起来，帮助减轻口腔疾病的负担。

**世界口腔健康日的宗旨：**  
赋予人们知识，方法和信心，以保障良好的口腔健康。

口腔疾病是许多国家的主要健康问题，对人的一生都有负面影响。口腔疾病会导致疼痛和不适、社会孤立和丧失自信，而且往往与其他严重的健康问题有关。然而，这些痛苦是可以避免的：大多数口腔问题可以有效预防，并能够在早期进行治疗。

以下是世界口腔健康日（WOHD）如此重要的原因：

- 授权个体采取行动；
- 鼓励学校和青年团体开展有关口腔健康的学习活动；
- 为口腔护理专业人员和更广泛的健康保健专业人员提供一个统一的平台，以教育他们所服务的人群；
- 敦促各国政府和决策者倡导改善口腔健康。

世界口腔健康日是世界牙科联合会（FDI）的一项倡议，该组织汇集了牙科界专业人士，旨在帮助每个人达到口腔健康的最佳状态。

政府和政策制定者在提高人们对良好口腔健康重要性的认识方面发挥着至关重要的作用，您的关于推行政策的承诺是确保更幸福、更健康的生活的关键。这份手册能够帮您了解口腔健康中的一些关键问题和加强口腔健康的策略，请查看所有宣传材料并了解如何参与进来。

# 活动主题：2021-2023

未来三年的主题简单而有力：

为健康口腔而自豪

换言之，重视和关爱口腔健康

今年，我们希望通过关注口腔健康对全身健康的重要性激发人们做出改变。因为健康口腔助你生活更美好，这值得采取行动。



# 行动的关键信息

---

据估计，口腔疾病影响了近35亿人，是全球最常见的健康问题。

世界口腔健康日为提高口腔健康意识提供了重要平台，在保持全身健康幸福提升生活质量方面扮演重要作用。

## 主要的行动信息：

✓ 口腔健康是全身健康和幸福的主要支柱之一

健康的口腔使人们能够自信地说话、微笑、品尝、触碰、咀嚼、吞咽和传达一系列情绪，而不会感到疼痛、不适和受到诸如龋病等疾病的困扰。保持良好的口腔健康可以对糖尿病管理产生积极影响，并有助于预防其他健康问题，如心血管疾病（心脏病和中风）、肺炎和一些癌症。因此，它是确保良好生活质量的必要条件。

✓ 管理口腔疾病的风险因素也可以帮助避免其他健康问题

好消息是，控制口腔疾病的四大危险因素，即不健康的高糖饮食，吸烟，酗酒，糟糕的口腔卫生，也将有助于预防其他疾病，如心血管和呼吸道疾病、癌症和糖尿病等。

真相：没有良好的口腔健康就没有全身健康。口腔疾病可能只是直接影响人体的一个有限区域，但其后果将影响整个机体。

真相：推行促进口腔健康的策略，让人们掌握知识、付诸行动，将有助预防疾病。

## 行动关键信息（续）

✓ 大多数口腔问题可以有效预防，并能够在早期进行治疗。

您可以通过以下措施保护口腔健康和全身健康：

- 养成良好的口腔卫生习惯，包括使用含氟牙膏刷牙，每天两次，每次两分钟。
- 定期拜访牙医检查和清洁牙齿。
- 选择低糖、多水果和蔬菜的均衡饮食，多喝水少摄入饮料。
- 停止使用所有形式的烟草，包括咀嚼槟榔。
- 限制饮酒。
- 在进行接触性运动和骑自行车旅行时，使用护目镜等防护设备，以降低受伤风险。

全民医疗保险：每个人，无论在哪里，都应该能够获得他们所需要的医疗服务，而不必在支付医疗费用时承担经济困难的风险

人们在获得和接受口腔卫生服务方面存在着广泛的差异。全民医保（UHC）不可能一蹴而就。然而，世界口腔健康日活动是一个敦促我们的政府采取更多行动的机会。各收入水平的国家都可以采取措施，朝着实现全民健康目标迈进，并制定自己的一揽子计划，将口腔健康与人口需求相结合。

真相：口腔疾病不同程度地影响着穷人和  
社会弱势群体。所有人都应享有基本的，  
可获得的，可负担的口腔保健服务。

真相：糖是导致肥胖的主要因素，也是龋病的主要原因。超过5.3亿儿童的乳牙患有龋病。

# 行动材料

提高公众对口腔健康问题的认识与旨在改变政策的举措是相辅相成的。

我们提供了一系列的活动材料来支持您的世界口腔健康日活动。我们希望他们能激励社区保健的每个人都参与进来，包括口腔健康专业人员、牙科学生、当地医院、初级保健诊所、医生诊所和非营利医疗保健组织。

您可以免费使用它们，帮助提高人们对“为健康口腔而自豪”的重要性的认识，以及如何正确维护口腔健康。

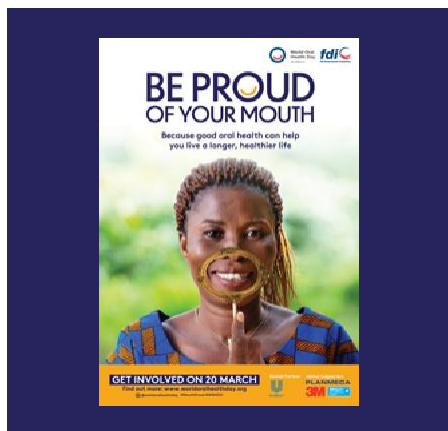
下面是可用信息的目录：

|             |  |
|-------------|--|
| 提升口腔健康意识的海报 | <ul style="list-style-type: none"><li>• 主要行动海报</li><li>• 牙科就诊海报</li><li>• 儿童海报</li></ul>   |
| 教育资源        | <ul style="list-style-type: none"><li>• 宣传页</li><li>• 关键信息卡</li></ul>  |
| 活动相关模板      | <ul style="list-style-type: none"><li>• 定制个性化活动海报</li><li>• 定制个性化邀请函</li><li>• 儿童绘画模板</li><li>• 制作你自己的活动画框</li></ul>                       |
| 数字以及社交媒体    | <ul style="list-style-type: none"><li>• 活动视频</li><li>• 制作个性化海报</li><li>• 世界口腔健康日宣传封面</li><li>• 社交媒体模板以及动图</li><li>• Instagram 滤镜</li></ul> |
| 活动手册        | <ul style="list-style-type: none"><li>• 面向所有人的活动手册：</li><li>• 个人，单位以及社区</li><li>• 学校，年轻群体</li><li>• 政府，政策制定者</li></ul>                     |
| 世界口腔健康日标志   | <ul style="list-style-type: none"><li>• 多语种徽标</li></ul>  |

您可以在以下网址下载世界口腔健康日的材料，包括英文、法文和西班牙文版本：

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

# 提升口腔健康意识的海报



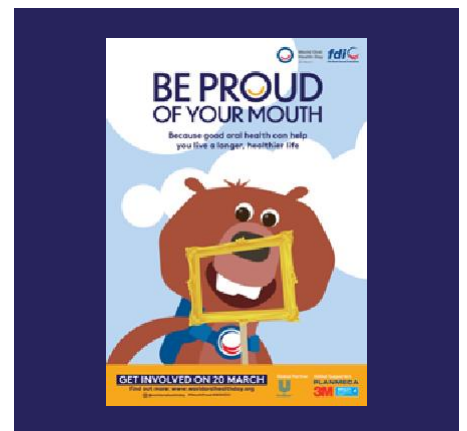
主要活动海报

展示和分发活动海报；有很多选择。



就诊海报

宣传定期看牙医的重要性



儿童海报

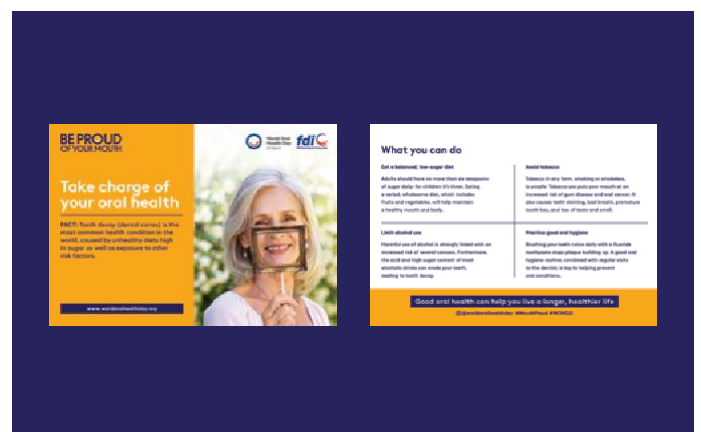
鼓励儿童养成良好的口腔卫生习惯

# 教育资源



宣传册

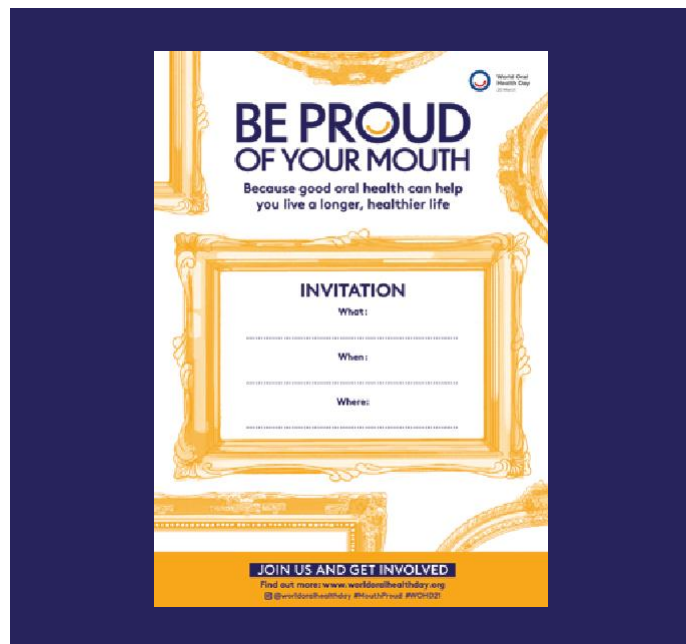
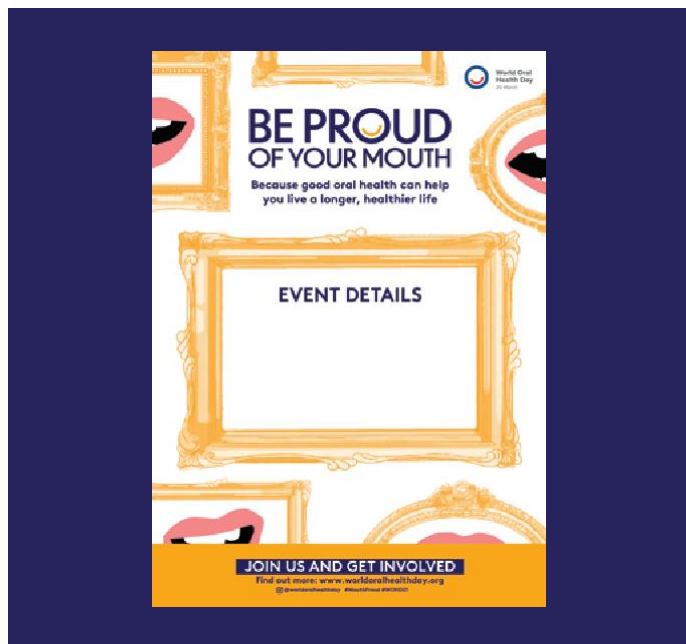
分享有关口腔疾病的事实以及预防知识



关键信息卡

这些易于理解的讲义提供了关键的口腔健康信息。

# 活动相关模板



## 定制活动海报

定制海报并宣传活动

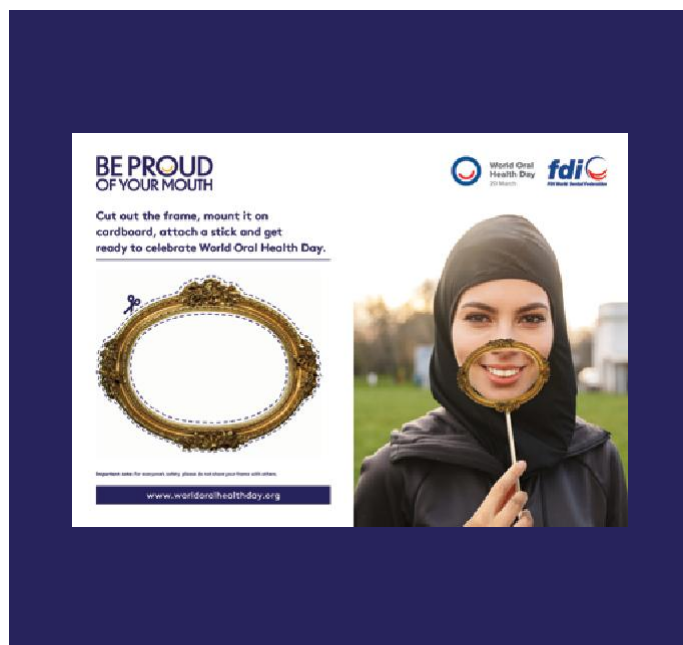
## 定制邀请函

让大家知道何时何地来参加你的活动



## 孩子的绘画模板

运用与活动相关的绘画模板进行比赛

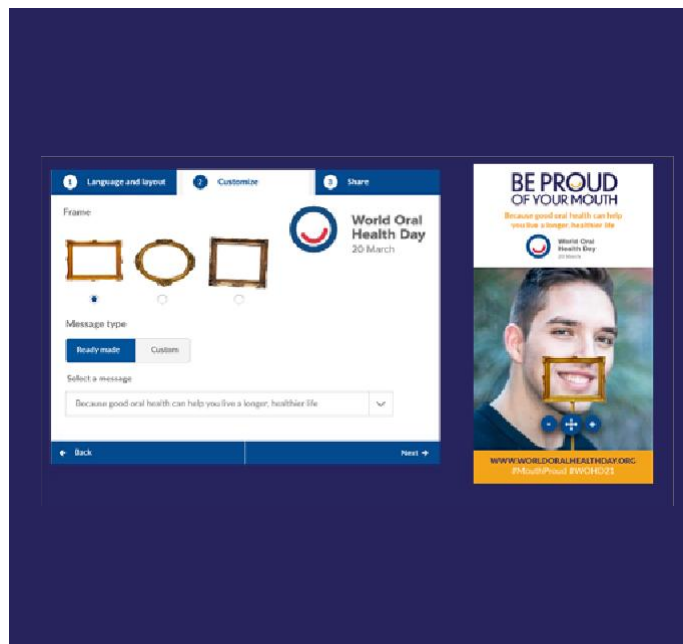
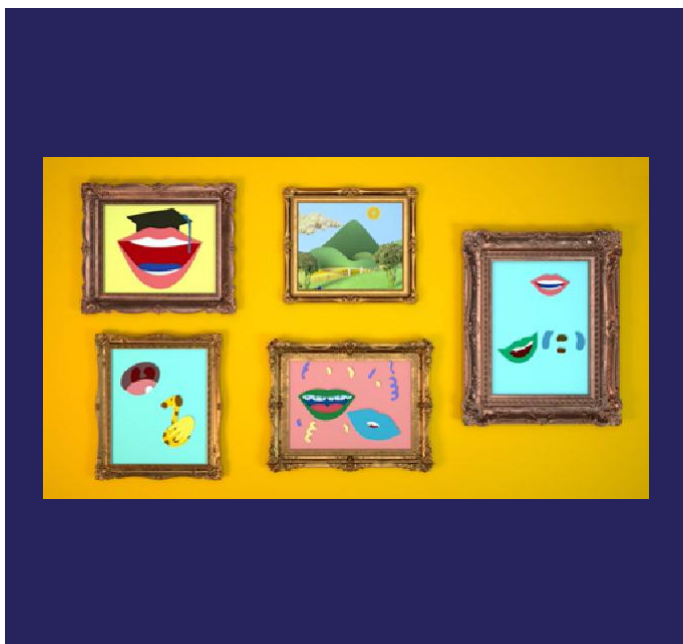


## 运用画框创建个性化笑容

创建一个突出庆祝世界口腔健康日的模板。



# 数字和社交媒体

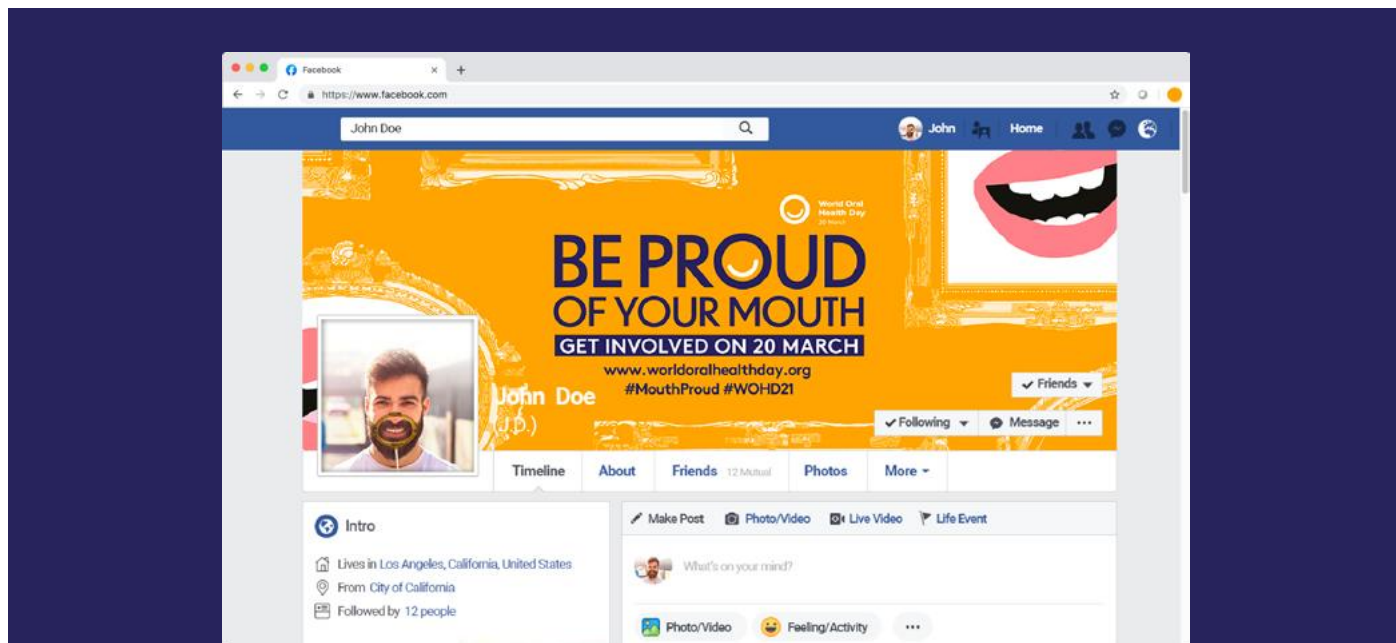


## 活动视频

通过播放和分享动画活动视频，鼓励每个人采取行动。 [www.youtube.com/fdiworldental](http://www.youtube.com/fdiworldental)

## 制作个性海报

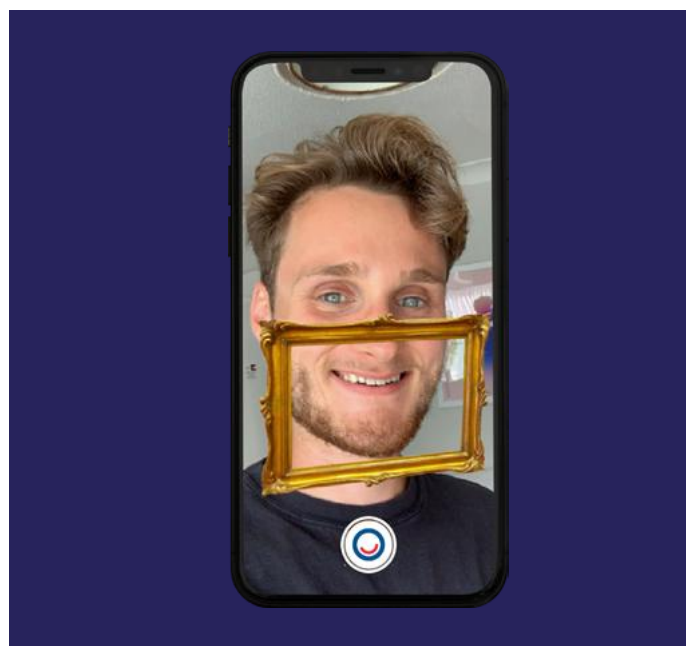
在我们的#Moutsproud墙上创建、定制并分享您自己的活动海报，并直接在社交媒体上发布，网址为：  
[www.worldoralhealthday.org/custom-poster](http://www.worldoralhealthday.org/custom-poster)



## 世界口腔健康日宣传封面

通过使用社交媒体主题封面让我们看到您对本活动的支持。

# 数字和社交媒体（续）



## 社交媒体的模板和动图

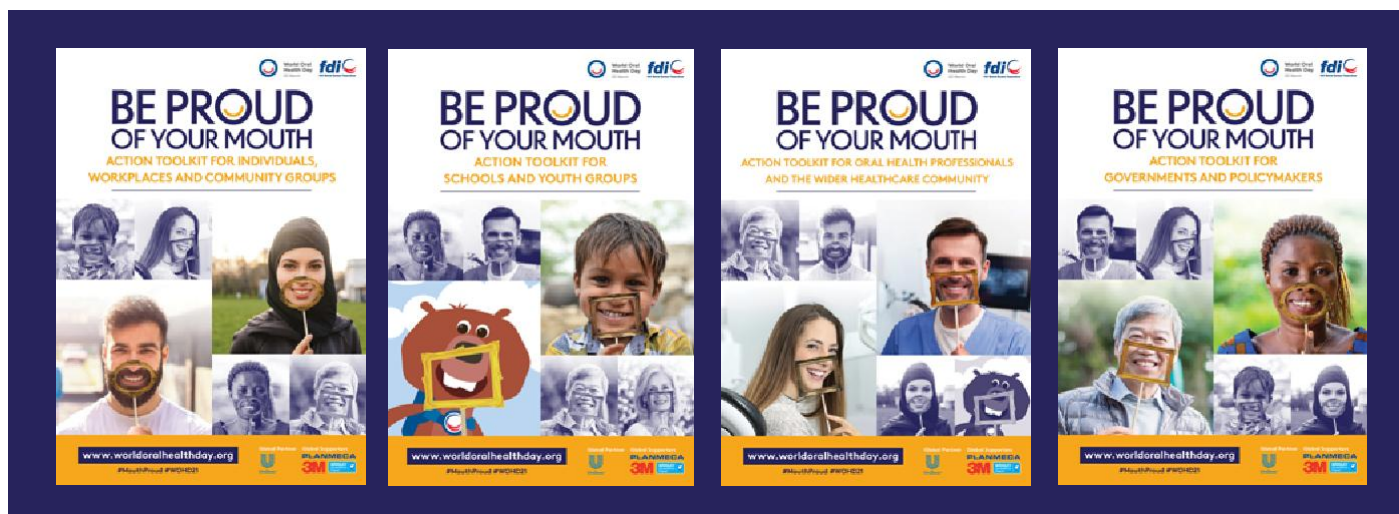
通过传播已有的信息或分享自己的信息，鼓励你的朋友们加入活动。

## Instagram 滤镜

访问世界口腔健康日 Instagram 页面，单击笑脸图标查找并使用滤



## 活动手册



## 给每个人的手册

这是一系列活动手册中的一个，帮助尽可能多的人参与到世界口腔健康日项目中。

# 世界口腔健康日标志



## 多语种标志

通过在各地世界口腔健康日材料中使用统一的标志，您的努力将与世界连接。我们提供39种语言版本，网址是：

[www.worldoralhealthday.org/logo-usage-guidelines](http://www.worldoralhealthday.org/logo-usage-guidelines)

# 根据手册采取行动

无论您做什么，无论活动大小，都将帮助我们朝着我们的共同目标前进：改善所有人的口腔和全身健康。同时，世界口腔健康日也是一个跨部门合作的好机会。通过集中资源和合作，让您的活动更加成功。

## 装饰您的诊所、医疗环境或学习空间

推广世界口腔健康日，并通过在您的医疗保健环境、学习和工作场所使用活动材料来表明您正在参与其中。

- 海报和知识手册: 悬挂海报并分发知识手册。
- 在线创建您自己的海报: 登录世界口腔健康日网站，上传您的照片，打印并展示您的个性化海报。
- 让教职员工和学生参与进来: 为了保持行动的创造性并提高口腔健康意识，鼓励每个人制作并把画框举到自己的嘴边。
- 让孩子们参与进来: 使用彩色模板来进行比赛并展示参赛作品。
- 其他庆祝活动: 用气球、彩旗和横幅装饰您的周遭环境。

## 活动运行

我们总是被人们参与并使世界口腔健康日深入社区的活动而努力鼓舞，其中包括且不仅限于：

- 在人们熟悉的环境（如购物中心）中提供免费的牙科检查。
- 口腔保健讲座，演示如何正确刷牙和使用牙线。
- 谈论良好口腔健康的重要性及其与全身健康的关系。
- 分享口腔健康信息，鼓励人们养成健康的习惯。

- 设立牙科诊所开放日，以减轻人们对看牙的恐惧。
- 向低收入家庭发放免费牙刷和牙膏。
- 健步走以提高人们对世界口腔健康日目标的认识。
- 邀请当地媒体以使您的努力得到媒体报道。

## 接触不同的受众和群体

良好的口腔健康对每个人都很重要。分发活动材料，尽可能广泛地传播世界口腔健康日信息。例如以下目标人群：

- 教师和学生；
- 家长和儿童；
- 参加分娩和怀孕课程的人；
- 敬老院和老年社区团体；
- 在购物中心和图书馆的家庭；
- 通过社区中心联系不易接触的群体；
- 通过宗教场所联系的少数族裔；

# 根据手册采取行动（续）

## 患者的宣教

宣传册可以用来为与患者的对话提供支持，并传达有用的信息。例如：

- 日常口腔卫生应包括哪些内容；
- 应避免的食物和饮料以及原因；
- 如何维护儿童的口腔健康；
- 口腔和其他健康问题的风险因素；
- 口腔健康与全身健康的关系。



## 儿童和学校的参与

不良的口腔健康状况会对发育中的口腔产生不利的影晌，并导致每年5000多万个小时的损失。教育可以帮助改变这一点。

- **探访学校及/或安排班级参观牙科医生：**  
为学童提供讲座、示范及建议，并为学童安排免费牙科检查。
- **教学资源：**向学校和青年团体发放或指导学校和教育工作者使用《学校和青年群体的活动手册》。  
提供与世界口腔健康日活动有关的学习活动，以及向父母和护理者传播重要口腔健康知识。为学校设立“口腔健康维护榜样”，世界牙科联盟为5-9岁儿童提供的全年教学资源：[www.fdiworldental.org/mouth-heroes-for-schools](http://www.fdiworldental.org/mouth-heroes-for-schools)

# 根据手册采取行动(续)

## 募捐

世界口腔健康日是一个很好的筹款平台。筹集的资金可用于支持帮助弱势群体的项目，并向他们提供慈善性质的口腔保健服务。这里有一些想法可以启发你。

为健康口腔而自豪

- 散步、趣味跑或其他体育挑战；
- 销售健康烘焙食品；
- 与本地学校合作进行艺术品出售或展览；
- 晚餐和舞会：带一个道具来展示你的口腔。

## 在你的网站上传播信息

在你的网站上展示世界口腔健康日，以表明你正在支持这个重要的全球健康活动，并鼓励其他人参与进来。

- 分享活动视频。
- 展示活动海报。
- 分享你的个性化海报。
- 发布关于世界口腔卫生日的博客。
- 指导人们使用活动手册。

## 使用社交媒体

社交媒体在当今世界是一股不可忽视的力量。利用它促进世界口腔健康日活动，在人群和社区间进行宣教、联络。该工具包包含了针对社交平台的各种内容

- **活动标签**：用官方标签标记你的帖子，这样其他人可以发现并加入对话。# WOH21 # MouthProud
- **社交媒体模板和动图**：通过这些模式强调“为健康口腔而自豪”的重要性，以及可以采取的行动来维护口腔健康。在你的社交媒体平台上分享它们。我们还提供了一些现成的帖子，这些帖子可以帮助你展开工作。
- **创建自己的海报**：与世界分享定制的海报，并鼓励其他人参与与活动。[www.worldoralhealthday.org/cus](http://www.worldoralhealthday.org/cus)
- **Instagram滤镜**：应用有趣的活动滤镜。
- **世界口腔健康日简介封面**：利用它们在网上建立强大的宣传活动。
- **分享活动视频**：视频在社交平台上非常受欢迎。

你的国家的牙科协会可能已经参与了世界口腔健康日的宣传活动。参与他们的活动，成为推动你的国家改变的一分子。

# 我们为您准备好的宣传用语

---

#口腔疾病影响着全球有近35亿人。在这个世界口腔健康日，让我们一起传递一个简单而有力的信息：为健康口腔而自豪，不仅为了你的口腔健康，也是为了你的全身健康。

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

#MouthProud #WOHD21

#尽管成千上万的人因龋病而遭受痛苦，但龋病是可以预防的。为健康口腔而自豪。换句话说，重视并认真护理口腔。在这个世界口腔健康日，你会为你的口腔健康做些什么？

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

#MouthProud #WOHD21

---

孩子们需要及时进行口腔检查，在第一颗牙齿萌出时就可能有龋病发生了。在这个口腔健康日，承诺定期看牙医

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

#MouthProud #WOHD21

---

为健康口腔而自豪。口腔是通往身体其他部分的门户。在这个世界口腔健康日，对你的口腔健康做出承诺，并采取行动保护它。

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

#MouthProud #WOHD21

---

超过5.3亿儿童的乳牙受到龋病的困扰，这会导致疼痛、感染、牙齿脱落并影响学业。在这个世界口腔健康日，让我们行动起来，与龋病作斗争。

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

#MouthProud #WOHD21 #UHC

---

口腔健康对全身健康和幸福至关重要。好消息是，了解危险因素并采取措施预防疾病，可以保持口腔健康。在这个世界口腔健康日，让自己和他人了解更健康的生活。

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

#MouthProud #WOHD21

---

从小养成良好的口腔卫生习惯有助于一生保持口腔健康。在这个世界口腔健康日，让我们教会孩子们如何正确刷牙和正确护理他们的口腔。

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

#MouthProud #WOHD21

---

为健康口腔而自豪。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。

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

#MouthProud #WOHD21

# 将你自己定位到活动地图上

告诉我们和他人你的计划，然后反馈计划的执行情况。我们将通过世界口腔健康日奖项表彰其中杰出的工作。



## 活动地图

全球活动地图展示了世界各地正在发生的一切。告诉我们和他人你打算做什么：

[www.worldoralhealthday.org/map-activities](http://www.worldoralhealthday.org/map-activities)

你的计划将有助于激励世界各地的其他学校和教育工作者。你也可以搜索所有发生在你附近的世界口腔健康日项目和活动，并加入他们。

## 通过你的活动报告展示你的努力

3月20日后，世界牙科联盟将向您发送一个链接以完成您的世界口腔健康日报告。您的反馈非常重要，帮助我们：

- 评估本次活动在全球影响；
- 在未来做出改进；
- 通过世界口腔健康日奖项来表彰最具影响力的活动。

## 获得世界口腔健康日奖

完成了的辛苦工作，不要错过通过以下途径得到认可的机会：

- 世界口腔健康日工作小组(指导和监督世界口腔健康日的工作)将对这些活动进行筛选和投票。
- 每个奖项类别将会有有一个获奖者(见下一部分)。
- 获奖者通常会在5月的某个时候得到通知。



# 世界口腔健康日奖项：参赛须知

## 奖项类别及准则

### 面向口腔健康专业人士和更广泛社区医疗群体

#### 牙科诊所或其他医疗机构最佳宣传活动奖

##### 奖项概述

表彰那些在基层社区开展口腔健康和全身健康宣教的活动

##### 评奖标准

- 活动的数量、种类及其影响范围，即参与者的数量
- 展示和分发世界口腔健康日材料情况
- 社交媒体信息和参与情况
- 外部协作情况，如跨部门，国家级协会，学校等

### 面向广大群众\*

#### 最佳世界口腔健康日照片奖

##### 奖项概述

表彰使用世界口腔健康日标志或相关材料，同时吸引和激励其他人维护他们的口腔健康的最佳照片。

##### 评奖标准

- 使用世界口腔健康日的标志和主题
- 世界口腔健康日活动材料的可视性
- 捕捉有趣并吸引人的世界口腔健康日活动瞬间
- 高质量照片(最低1800 x 1200像素)

\*奖项旨在表彰那些与FDI无关并组织世界口腔健康日活动的团体和个人

## 奖品

- 世界口腔健康日纪念商品
- 获奖证书
- 获奖活动的推广

请记住，如果你想获得一个奖项，你须在世界口腔健康日结束后在  
[www.worldoralhealthday.org/activity-report](http://www.worldoralhealthday.org/activity-report) 网站提交你的活动报告。

欲了解更多信息，请联系我们：[wohd@fdiworldental.org](mailto:wohd@fdiworldental.org)

## 从以前的活动中获得灵感

世界口腔健康日需要每个人的合作，向不同的受众传播重要的口腔健康信息。



在尼日利亚，地方政府、学校和口腔中心举办讲座和保健座谈。



马其顿的一个牙科诊所组织了口腔健康教育活动。



在南非，学校组织了牙科检查，惠及3000多名儿童。



在突尼斯，牙科专业的学生通过接收当地电台的采访获得媒体宣传。

# 感谢您支持世界口腔健康日

---

随时通知我们您的计划和活动。如果您需要任何进一步的支持或信息，请联系我们：

[wohd@fdiworlddental.org](mailto:wohd@fdiworlddental.org)

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



[instagram.com/worldoralhealthday](https://www.instagram.com/worldoralhealthday)



[facebook.com/FDIWorldDentalFederation](https://www.facebook.com/FDIWorldDentalFederation)



[twitter.com/fdiworlddental](https://twitter.com/fdiworlddental)



[youtube.com/fdiworlddental](https://www.youtube.com/fdiworlddental)

[linkedin.com/company/fdiworlddental-federation](https://www.linkedin.com/company/fdiworlddental-federation)

## 世界口腔健康日 工作小组

Prof. Paulo Melo, Portugal (Chair)

Dr Nahawand Abdulrahman Thabet, Egypt

Dr Maria Fernanda Atuesta Mondragon, Colombia

Dr Marshall Gallant, United States

Prof. Li-Jian Jin, Hong Kong

Prof. Krishna Prasad Lingamaneni, India

Prof. Nikolai Sharkov, Bulgaria



FDI World Dental Federation  
Avenue Louis-Casati 51 • 1216 Geneva • Switzerland

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

©2020 FDI World Dental Federation