

为健康口腔而自豪

学校及青年群体的活动手册



www.worldoralhealthday.org

#MouthProud #WOHD21

全球合作伙伴



全球支持单位



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。



为什么要开展口腔健康教育？

不良的口腔健康会对发育中的口腔产生负面影响，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。

世界口腔健康日提供了一个重要的平台，这对提高人们对口腔健康以及口腔健康在维持全身健康、生活质量、幸福生活方面的认识水平发挥着关键作用。

为了使儿童有能力为自己的口腔健康负责，他们需要学习以下知识：

健康口腔对身体健康很重要：

口腔健康对我们的整体健康和幸福有着巨大的影响。健康的口腔使人们能够自信地说话、微笑、品尝、触碰、咀嚼、吞咽和传达一系列的情绪，而不会感到疼痛、不适和受到诸如龋病等疾病的困扰。

乳牙很重要：

乳牙在口腔中扮演着许多重要的角色，比如吃东西和说话。虽然乳牙脱落是正常的，但妥善照顾它们很重要，避免乳牙因龋病而过早脱落。

真相：

健康的口腔可以建立孩子的自信心，让孩子在和别人说话时充满自信。

真相：

超过5.3亿儿童的乳牙患有龋病。

为什么要开展口腔健康教育？（续）

关注我们的口腔和身体是非常重要的

口腔健康和全身健康一样可以通过以下措施得到保护：

- 养成良好的口腔卫生习惯，包括每天用含氟牙膏刷牙两次，每次两分钟。
- 定期去牙科医生那里检查并清洁牙齿。
- 均衡低糖饮食，多吃水果和蔬菜，多喝水。
- 在进行接触性运动和骑自行车旅行时，使用护齿套等防护设备，以减少受伤的风险。

真相：糖是导致肥胖的主要因素，也是龋病的主要原因。

学校和教育工作者也应努力向家长和照顾者传播重要的口腔健康信息，使他们：

- ✓ 可以帮助他们的孩子在家里清洁和护理口腔。
- ✓ 懂得为什么以及如何爱护自己的口腔。

真相：据估计，口腔疾病影响着近35亿人，是全球最常见的健康问题。然而，保持良好的口腔健康不仅可以保护口腔，还有助于预防其他健康问题，如：心脏和呼吸系统疾病、癌症和糖尿病。

活动材料

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。请使用它们来帮助人们提高对“为健康口腔而自豪”的重要性的认识，以及如何好好保护口腔。第12-13页提供了如何使用这些材料的一些想法。

这些材料的目的是：

- 使学生参与进来；
- 向家长及照顾者提供口腔健康建议；
- 让更广泛的学校和教学团体参与进来。

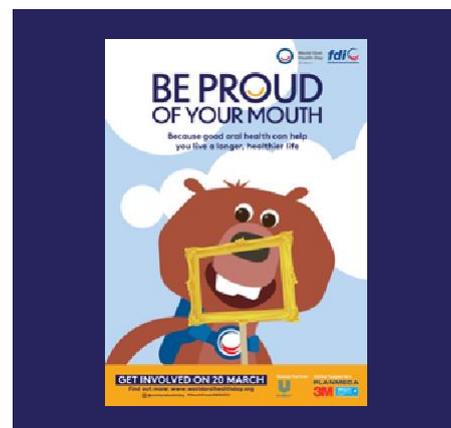
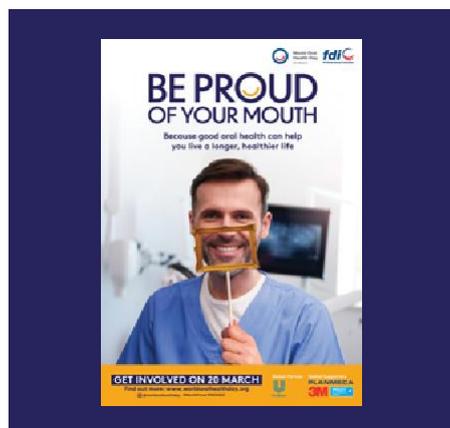
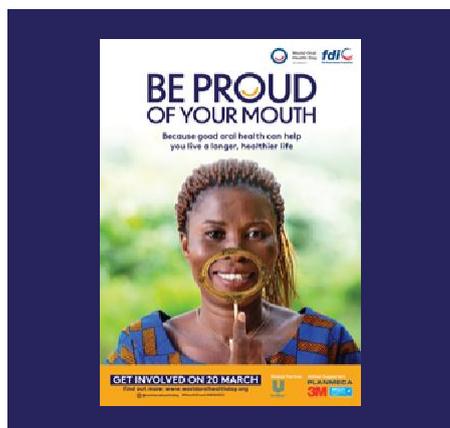
下面是可用的材料

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

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

提高公众意识的海报



主要行动海报

展示和分发活动海报；您有多种海报可以选择。

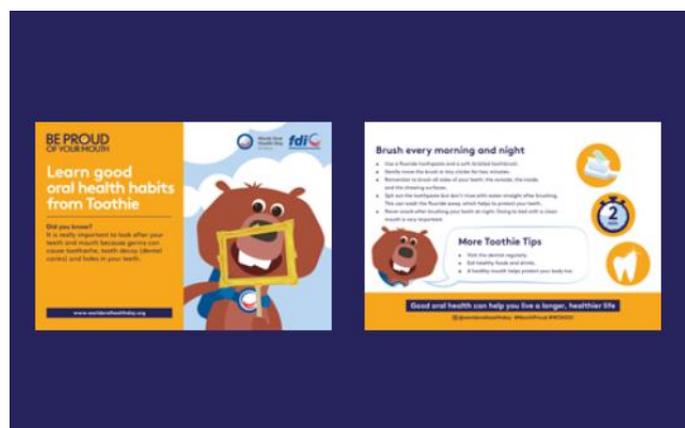
就诊海报

宣传定期口腔检查的重要性

儿童海报

鼓励儿童养成良好的口腔卫生习惯

教育资源



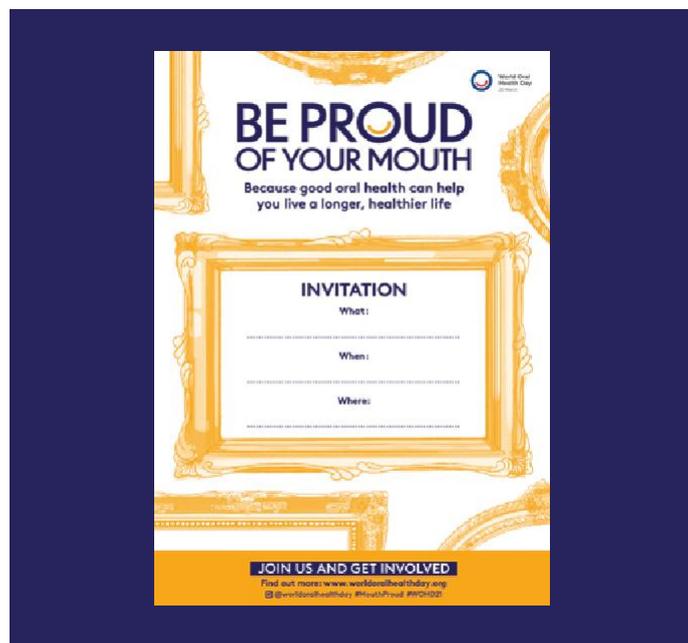
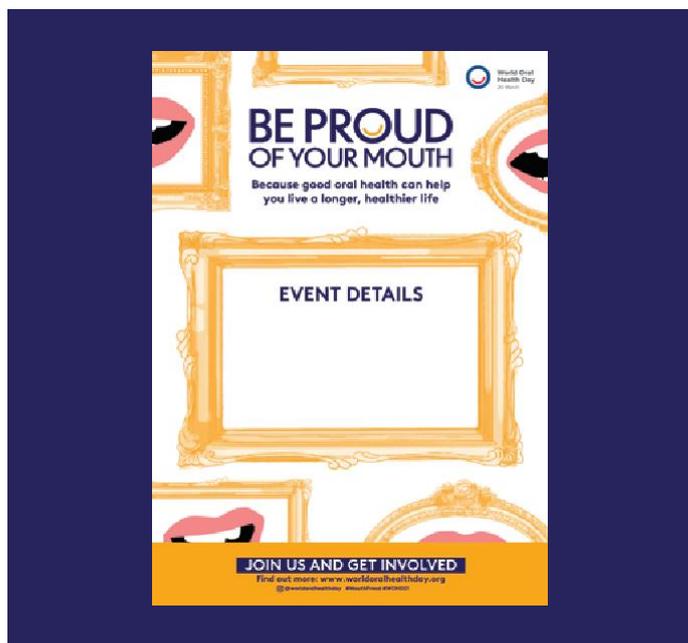
宣传册

分享有关口腔疾病和如何预防它们的知识。《和Toothie一起学习健康口腔好习惯》的宣传册是专门为儿童编写的。

关键信息卡

这些专为活动设计的宣传物可以吸引人们注意这些关键的口腔健康信息。在这一份卡片上，Toothie提供了如何正确刷牙的重要建议，以及其他鼓励健康行为的小贴士。

活动相关模板



定制活动海报

定制海报并宣传活动

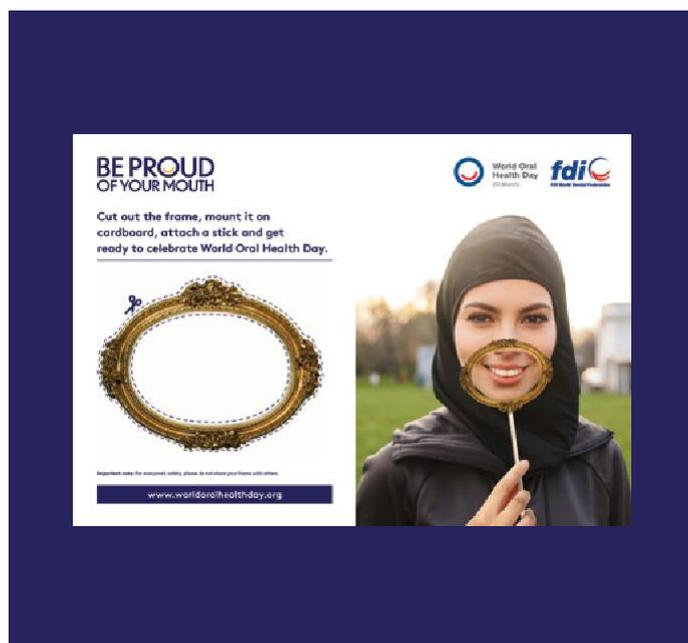
定制邀请函

让大家知道何时何地来参加你的活动



孩子的绘画模板

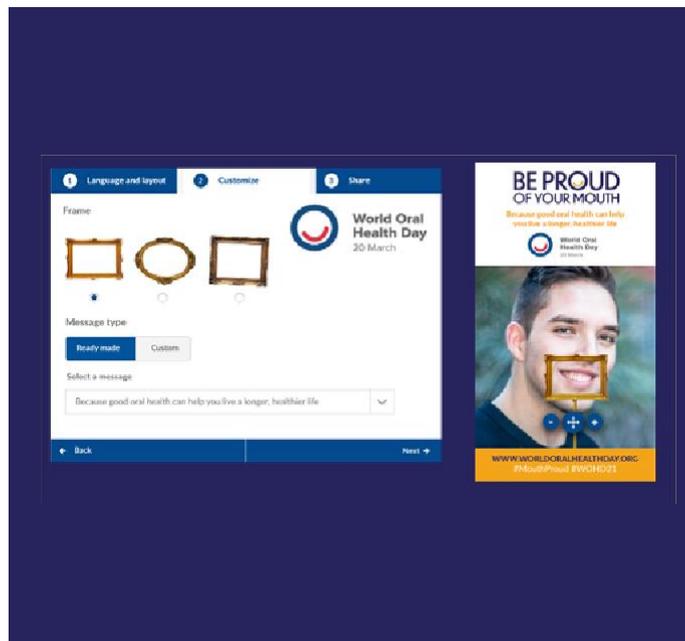
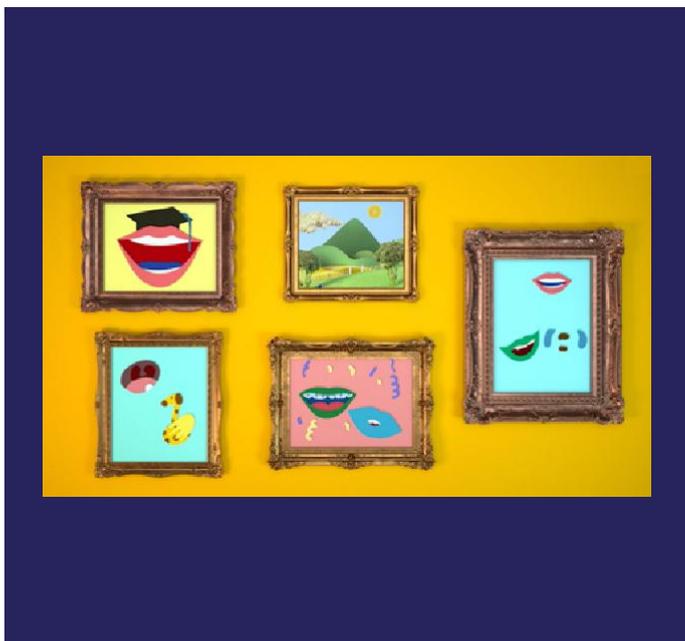
运用与活动相关的绘画模板进行比赛



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

制作个性海报

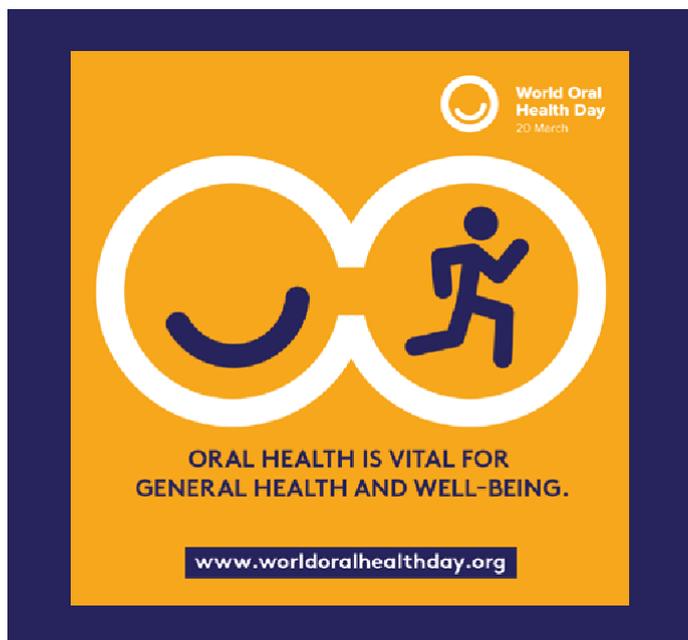
在我们的#MouthProud墙上创建、定制并分享您自己的活动海报，并直接在社交媒体上发布，网址为：
www.worldoralhealthday.org/custom-poster



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

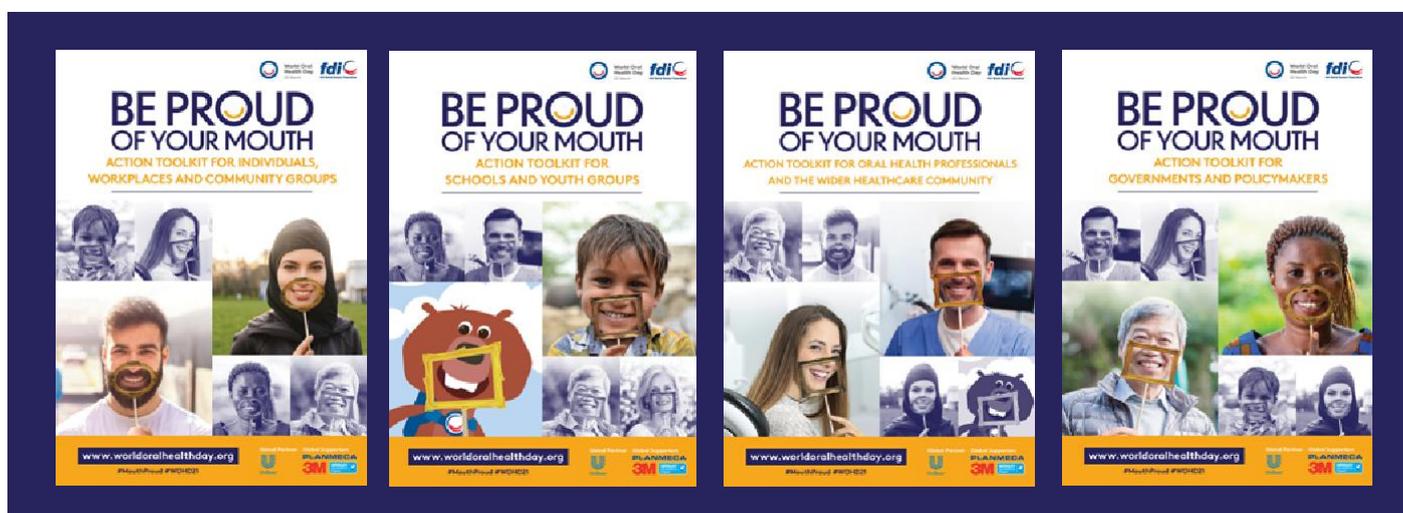
通过传播已有的信息或分享自己的信息，鼓励你的朋友们加入活动。

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镜。



活动手册



给个人的手册

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



اليوم العالمي لصحة الفم



ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ
ЗДОРОВЬЯ ПОЛОСТИ РТА
20 Марта



Dünya Ağız
Sağlığı Günü
20 mart



世界口腔保健デー
3月20日



Egészséges
Száj Napja
Március 20



世界口腔健康日
三月二十日



विश्व मुख स्वस्थ दिवस
मार्च २०



Światowy Dzień
Zdrowia jamy Ustnej
20 marca



Dia Mundial
da Saúde Oral
20 de março



วันทันตสาธารณสุขโลก
20 มีนาคม



دانتوں کی صحت کا عالمی دن
20 مارچ



Ziua Mondială a
Sanatatii Orale
20 Martie



ВСЕСВІТНІЙ ДЕНЬ ОХОРОНИ
ЗДОРОВ'Я РОТОВОЇ ПОРОЖНИНИ
20 БЕРЕЗНЯ



Svetovni dan
ustnega zdravja
20. marec



Día Mundial de la
Salud Bucodental
20 de marzo



Ngày sức khỏe
răng miệng thế giới
20 tháng Ba



Svetový deň
ústneho zdravia
20. marec



Светски дан
оралног здравља
20. март

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

根据手册采取行动

积极举办学习活动来促进口腔健康，并鼓励学校或青少年群体，以及更广泛的教师群体参与推广口腔健康知识。

创建一个“为...而自豪”海报展览

在这个活动中，孩子们发挥创意来庆祝世界口腔健康日

- 展示：通过展示行动海报来启动你的世界口腔健康日活动。
- 自画像活动：鼓励孩子发挥创造力，画一张突出自己外貌特征的的活动海报。如果你在课堂上研究某个特定的艺术家，他们可以根据该艺术家的风格重制自己的海报。
- 在网上创建你自己的海报：整个学校都可以参与进来。登陆世界口腔健康日网站，上传你的照片，打印你的个性化海报：www.worldoralhealthday.org/custom-poster
- 举办一个展览：汇集所有的海报作品，策划你自己的“为...而自豪”展览。
- 邀请家长和监护人：使用定制的活动海报和邀请函来宣传展会。

了解如何“为健康口腔而自豪”

在这项活动中，儿童有能力养成健康的行为习惯。

- 课堂讨论：探讨儿童口腔卫生习惯。他们知道如何保持口腔健康吗？
- 世界口腔健康宣传册：分发《和Toothie一起学习健康口腔好习惯》。Toothie说了些什么？
- 采取行动：设计一个或多个巩固Toothie的建议的任务。例如，儿童可以：
 - 完成一些以这句话开头的作文，“我为我的口腔而自豪，我的行动是……”；

- 基于宣传册做一个刷牙广告的分镜图；
- 编写一份知识传单或演示文稿；
- 为一家咖啡馆研究和设计一份健康的小吃菜单；
- 写一篇关于看牙医的日记，或者牙医生活的一天。
- 让父母和监护人参与进来：鼓励孩子与家人分享他们的工作

如果我是负责人……

这个活动让孩子们了解并追求更健康的口腔。

- 为各国政府提供的活动手册：在课程准备过程中，探索为政府和决策者提供的手册中列出的一些最紧迫的口腔健康问题。这些包括：
 - 糖的过度消费，市场营销和不透明的标签标注使情况变得更加严峻；
 - 糟糕的口腔卫生，以及能否获得氟化物，例如在防治龋病中起关键作用的氟化物牙膏；
 - 在获得和接受口腔保健服务方面存在的差距，而这些服务应该是所有人都可以获得并负担得起的。
- 课堂讨论：提问孩子，如果让他们当老师，他们会做出哪些积极的改变帮助人们过上更健康的生活。
- 如果我做主：请孩子们为国家写一份行动计划。
- 写信给你们的卫生部长：把孩子们的行动计划寄给卫生部长，请他或她加入你们学校，在世界口腔健康日采取行动。

《口腔英雄》为学校提供更多口腔健康的教学理念，FDI全年为5-9岁儿童提供的教学资源：

fdiworldental.org/mouth-heroes-for-schools

根据手册采取行动（续）

与本地组织共同举办活动

通过联合本地组织使世界口腔健康日活动更成功

- 口腔健康专栏：邀请牙医到学校进行口腔卫生宣教，并讲解口腔健康对全身健康的重要性。也可以组织班级或团体去看牙。口腔实践还可以通过其他途径进行。指导他们阅读专业的口腔健康系列手册来一起行动。
- 餐馆和咖啡馆：当地厨师可以为学生提供健康饮食烹饪示范。
- 地方报刊：邀请他们报道你的学校活动。
- 推广活动：使用定制的活动海报和邀请函。
- 邀请家长及监护人：学校活动是让家庭参与进来的绝佳机会。

募捐

世界口腔健康日是一个很好的募捐平台。筹集到的钱可以用来赞助学校，或是为弱势群体提供慈善口腔保健服务的组织。这里有一些想法可以启发你。

- 为健康口腔而自豪...
- 散步、趣味跑或其他运动挑战；
- 健康义卖；
- 艺术品拍卖或展览；
- 绘画比赛：使用活动手册中的模板
- 迪斯科：带个道具来展示你的口腔吧！

学校网站

在学校的网站上推广世界口腔健康日，以表明你正在支持这个重要的全球健康知识宣传日，并鼓励其他人参与进来。

- 分享活动视频
- 展示活动海报
- 分享个性化海报
- 利用博客分享世界口腔健康日
- 指导人们遵循活动手册的建议

工作人员的社交媒体

这份手册包括针对社交平台的多项内容。请在你的社交网络中传播这些句子，并鼓励教师团体参与进来。

- 活动标签：用官方标签标记你的帖子，这样其他人就可以发现并加入到对话中。 **#WOHD21 #MouthProud**
- 社交媒体模板和动图：强调为什么为健康口腔而自豪，以及可以用来保护口腔健康的手册。在你的社交媒体平台上分享这些想法。我们还提供了一些现成的帖子用来开展这些活动。
- 创建个人海报：与世界分享你的定制海报，并鼓励其他人效仿。

www.worldoralhealthday.org/custom-poster

- **Instagram 滤镜**：应用有趣的活动滤镜来分享你的照片和故事
- 世界口腔健康日简介封面：在网上展示封面可以给人们留下深刻的印象。
- 分享活动视频：**视频在社交平台上非常受欢迎。**

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

#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

#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

#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

#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

#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

#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

#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

#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

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

对公众开放*

最佳主题照片奖

奖项概述

表彰那些在照片中使用世界口腔健康日标签来，用来鼓励和激励其他人注意口腔健康

评奖标准

- 使用世界口腔健康日标志和主题
- 世界口腔健康日活动资料的可视性
- 定格了一个有趣且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



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

www.worldoralhealthday.org



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



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



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

©2020 FDI World Dental Federation