

# 为健康口腔而自豪

为个人、工作场所和社区群体设计的活动手册



[www.worldoralhealthday.org](http://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。



# 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、闻味、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的治疗产生积极影响，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，诸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。

# 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”的重要性以及如何维护口腔健康的认识。我们也提供了关于如何使用这些材料的建议（第12-13页）。这些材料的目的是帮助你：

- 通过知晓健康知识让自己过上更健康的生活；
- 让别人包括朋友和家人、同事和员工，以及那些你可能在社区中遇到的人知晓健康知识。

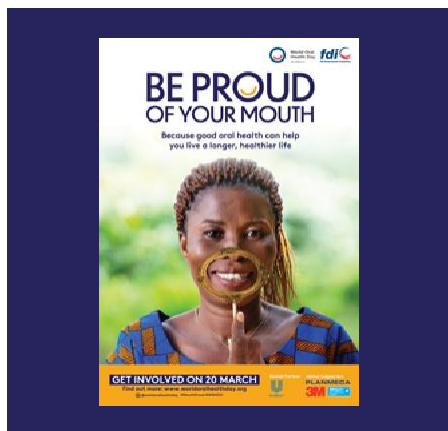
下面是可用信息的目录：

提升口腔健康意识的海报	<ul style="list-style-type: none"><li>• 主要活动海报</li><li>• 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>• 儿童的绘画模板</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>• 一个适用于每个人的活动手册，包括：<ul style="list-style-type: none"><li>• 个人，单位以及社区</li><li>• 学校及年轻群体</li><li>• 政府和决策者</li></ul></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>

您可以通过以下网址下载世界口腔健康日资料：

[www.worldoralhealthday.org/resources](http://www.worldoralhealthday.org/resources)。包括英文、法文和西班牙语版本。

# 提升口腔健康意识的海报



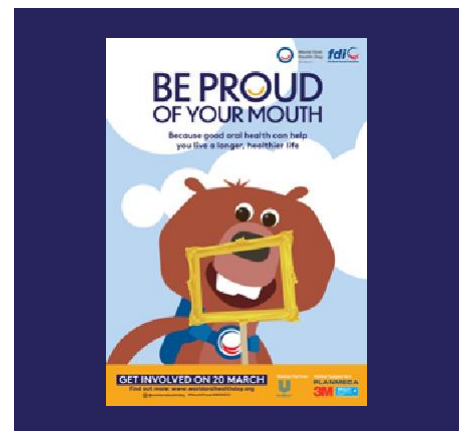
主要活动海报

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

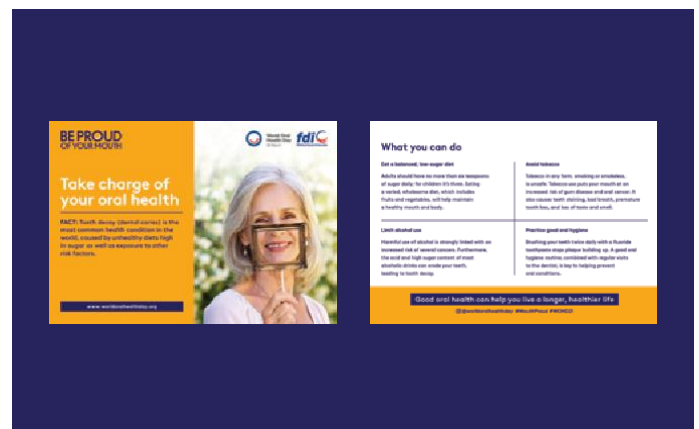
鼓励儿童养成良好的口腔卫生习惯

# 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

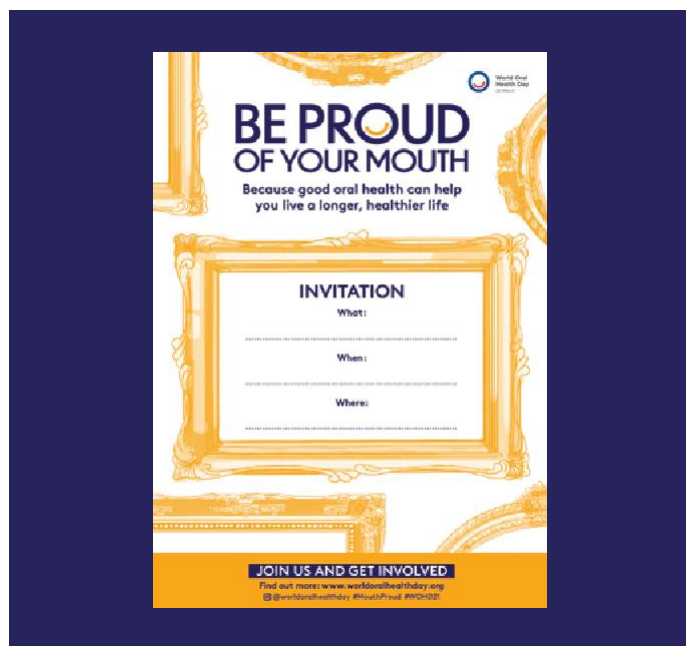
这些易于理解的讲义提供了关键的口腔健康信息。

# 活动相关模板



## 定制活动海报

定制海报并宣传活动



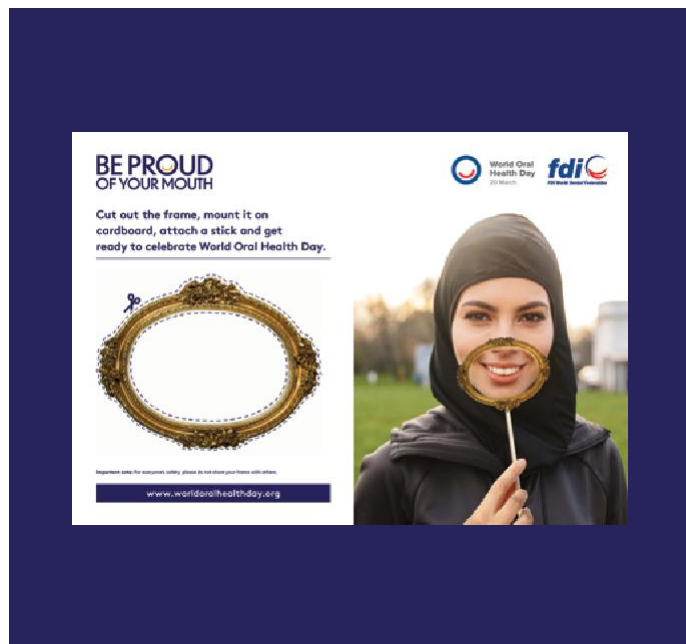
## 定制邀请函

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

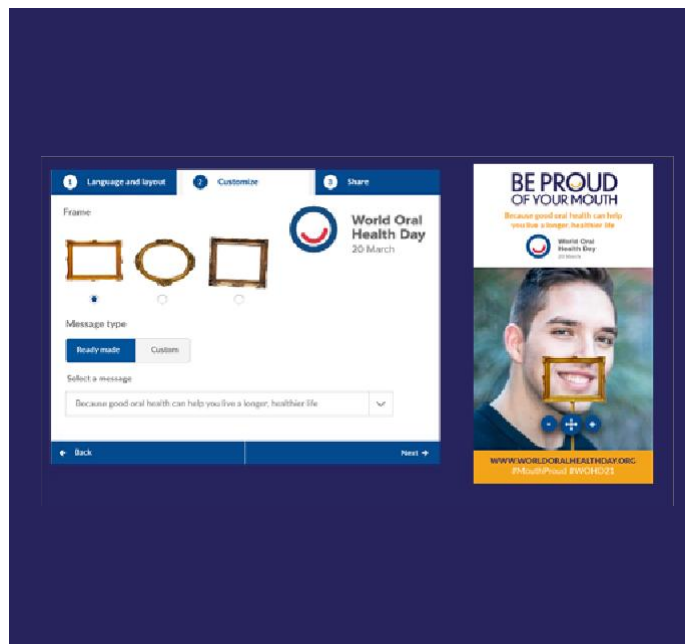
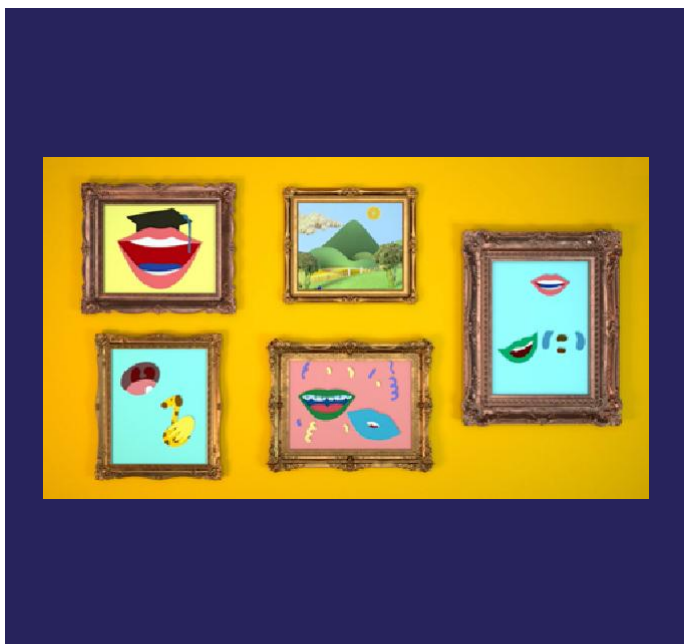


## 运用画框创建个性化笑容

使用模板创建一个引人注目的世界口腔健康日的宣传图。



# 数字和社交媒体

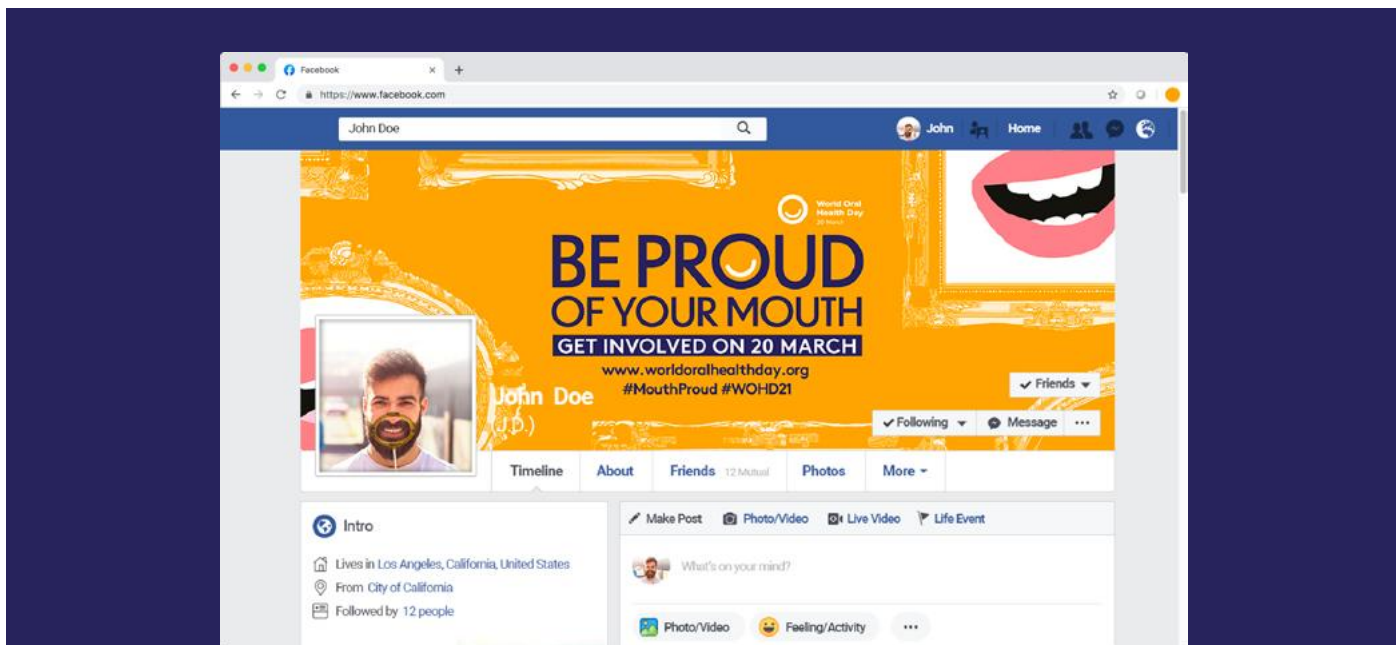


## 活动视频

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

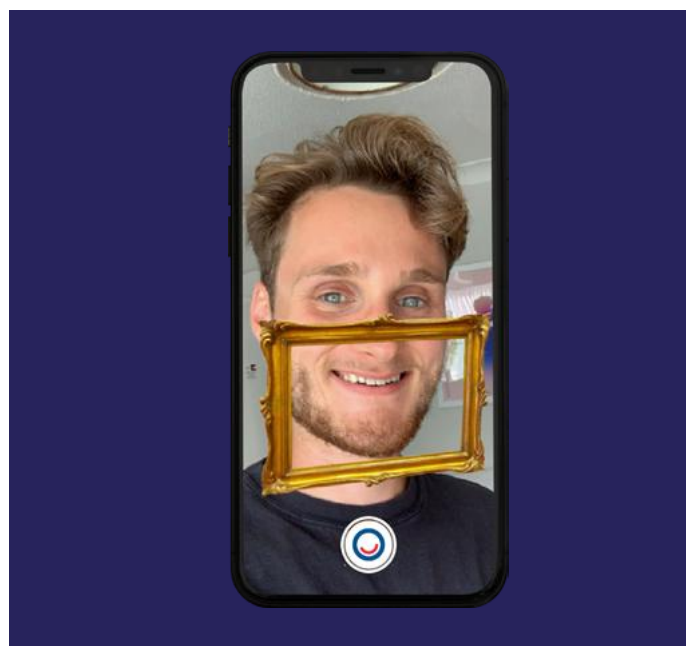
在我们的#Moutsproud墙上创建、定制并分享您自己的活动海报，并直接在社交媒体上发布，网址为：  
[www.worldoralhealthday.org/custom-poster](http://www.worldoralhealthday.org/custom-poster)



## 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

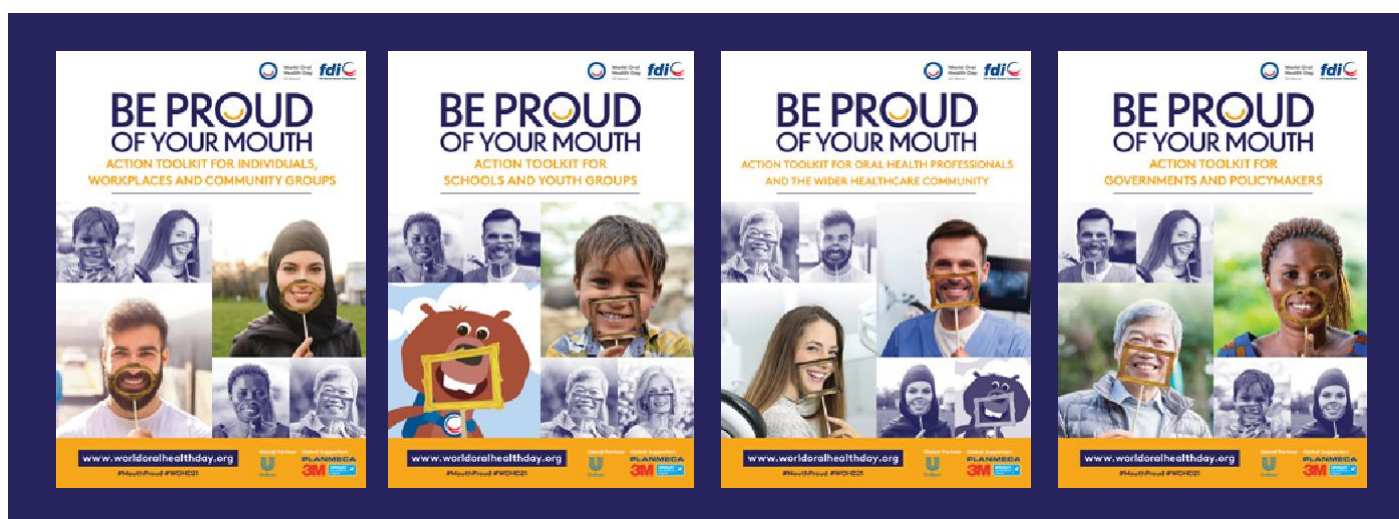
通过传播已有的信息或分享自己的信息，鼓励你的朋友们加入活动。

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

# 根据手册采取行动

尽你所能参与进来。因为良好的口腔健康可以祝你生活更美好。

## 了解事实

阅读手册，了解如何保护口腔和全身健康。它们包含有用且实用的建议。例如：

- 口腔卫生流程应包括哪些内容；
- 应避免的食物和饮料及其原因；
- 如何护理儿童的口腔；
- 口腔和其他健康状况的危险因素；
- 口腔健康与全身健康的关系。

## 装饰你的家，工作场所或团体会议场所

推广世界口腔健康日，并通过展示和分享活动材料来参与进来。

- 海报和情况介绍：张贴海报并分发传单
- 在线制作您自己的海报：访问世界口腔健康日网站，上传您的照片，打印并显示您的个性化海报
- 引起大家的注意：紧跟活动创意，制作并宣传你自己的活动纲要，以提高群众的健康意识
- 额外的庆祝活动：用气球、彩旗和横幅装饰你的周围环境

## 让你的孩子参与世界口腔健康日活动

教你的孩子基本的口腔健康护理技能，让他们养成健康的行为习惯。

- 儿童宣传册：与您的孩子分享《和Toothie一起学习健康口腔好习惯》手册。
- 儿童海报：在家中展示儿童海报来让孩子们

## 参与进来

• 儿童绘画模板：使用模板鼓励儿童自行设计并为画框着色，以显示他们对口腔健康的投入

• 学习活动：有关更多学习活动，请参阅《学校及青年群体的活动手册》及世界牙科联盟针对5-9岁儿童的全年教学资源网站：[fdiworldental.org/mouth-heroes-for-schools](http://fdiworldental.org/mouth-heroes-for-schools)

• 让孩子的学校参与进来：

让他们了解世界口腔健康日，并鼓励他们参与到上面标示的手册和教学资源中。

## 举办活动

无论大小，您的行动将有助于我们朝着目标前进：让所有人的口腔和全身健康得到改善。

- 牙科健康访客：邀请一位牙医到您的工作场所或社区团体，谈论口腔健康、如何保护口腔健康以及口腔健康与全身健康的关系
- 牙科检查：为您的工作场所组织免费牙科检查
- 世界口腔健康日菜单：为世界口腔健康日提供健康早餐或午餐
- 口腔卫生研讨会：向家人、朋友、员工和同事展示如何正确刷牙和使用牙线。

# 根据手册采取行动（续）

## 募捐

世界口腔健康日是一个很好的募捐平台。募集的资金可用于支持帮助弱势群体的计划，并为缺乏口腔健康服务的人提供慈善保健。以下是一些启发你的想法。

- 为健康口腔而自豪……
  - 健步走、趣味跑或其他体育挑战；
  - 销售健康烘焙食物；
  - 与当地学校合作举办艺术销售或展览；
  - 晚宴和舞会：使用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
- 分享您的个性化海报
- 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

## 社交媒体

社交媒体是当今世界不可忽视的强大力量。利用世界口腔健康日的机会，与家人、朋友、同事和网络展开对话。该手册包括各种社交平台的内容。

•**活动标签**：用官方标签标记您的帖子，以便其他人可以找到并加入对话。#WOHD21#MouthProud

•**社交媒体模板和动图**：强调为什么为健康口腔而自豪，并推广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。

•**制作你自己的海报**：与世界分享你的定制海报，并鼓励其他人效仿。

[www.worldoralhealthday.org/custom-poster](http://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](http://www.worldoralhealthday.org)

#MouthProud #WOHD21

---

#龋病是可以预防的，但数百万人因此遭受痛苦。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

---

每个人都可以做很多事情来降低他们患口腔疾病和其他严重健康问题的风险。在这个世界口腔健康日你将做什么？

[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，并采取行动来保护它。

[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，这可能会导致疼痛、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，了解自己的风险因素并采取措施预防疾病，可以祝你保持口腔健康。在这世界口腔健康日，为了更健康的生活，让自己和他人了解相关信息。

[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孩子一生保持口腔健康。在这个世界口腔健康日，让我们教孩子们如何正确刷牙和护理他们的口腔。

[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。杰出的工作将得到世界口腔健康日奖项的表彰。



## 活动地图

全球活动地图捕捉了世界各地正在发生的一切。

在地图上提交您的活动：

[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人。您还可以搜索所有发生在您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，能够帮助我们：

- 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庆祝这最具影响力的活动。

## 获得世界口腔健康日奖

完成了的辛苦工作，不要错过得到认可的机会。以下是评奖过程：

- 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。

# 世界口腔卫生日奖，参赛信息

## 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。



马其顿的一个牙科诊所组织了口腔健康教育活动。



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。



在突尼斯，牙科专业的学生通过当地电台的采访获得媒体报道。



在马来西亚，社交媒体上有影响力的凯拉博士 (Dr Kayla) 将世界口腔健康日推广给了四万余名粉丝。

# 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-Casat 51 • 1216 Geneva • Switzerland

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

©2020 FDI World Dental Federation