

为健康口腔而自豪

# 在外出时保护你的口腔

**真相：**咀嚼无糖口香糖被证明有利于牙齿健康，因为它有助于中和菌斑中的酸。

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



World Oral  
Health Day  
20 March



# 你该怎么做

每天用含氟牙膏刷两次牙很重要。

但是即使如此你的牙齿一天还是会受到两次以上的细菌和牙菌斑的侵袭。外出、饭后和吃零食时，以下方法可以帮助保护您的口腔：

- **用含氟漱口水漱口**

含氟漱口水不仅能清新口气，还能帮助预防龋病。

- **使用牙线或牙间隙刷**

定期清洁有助于去除食物残渣，并可以通过去除牙龈边缘形成的菌斑来减少牙龈疾病和口臭。

- **咀嚼无糖口香糖**

咀嚼无糖口香糖可以增加你分泌的唾液量，这有助于冲洗掉附着在牙齿上、牙齿周围或牙齿之间之前食物残渣。

**健康口腔助你生活更美好**

📍 @worldoralhealthday #MouthProud #WOHD21