

为健康口腔而自豪

注重口腔健康，促进全身健康

重要性

健康的口腔能让你自信地说话、微笑、闻气味、品尝、触碰、咀嚼、吞咽和传达各种情绪，而不会感到疼痛和不适。健康的口腔也有助于预防其他疾病，如心脏病和呼吸系统疾病、癌症和糖尿病等。

大多数口腔问题可以有效预防，并能够在早期进行治疗。保持口腔健康对全身健康、生活质量和幸福大有裨益。

真相

和其他常见疾病一样，口腔疾病的预防、早期发现和治疗对于阻止对身体其他部位的负面影响非常重要。

真相

龋齿是由不健康的高糖饮食和其他危险因素引起的世界上最常见的健康问题。

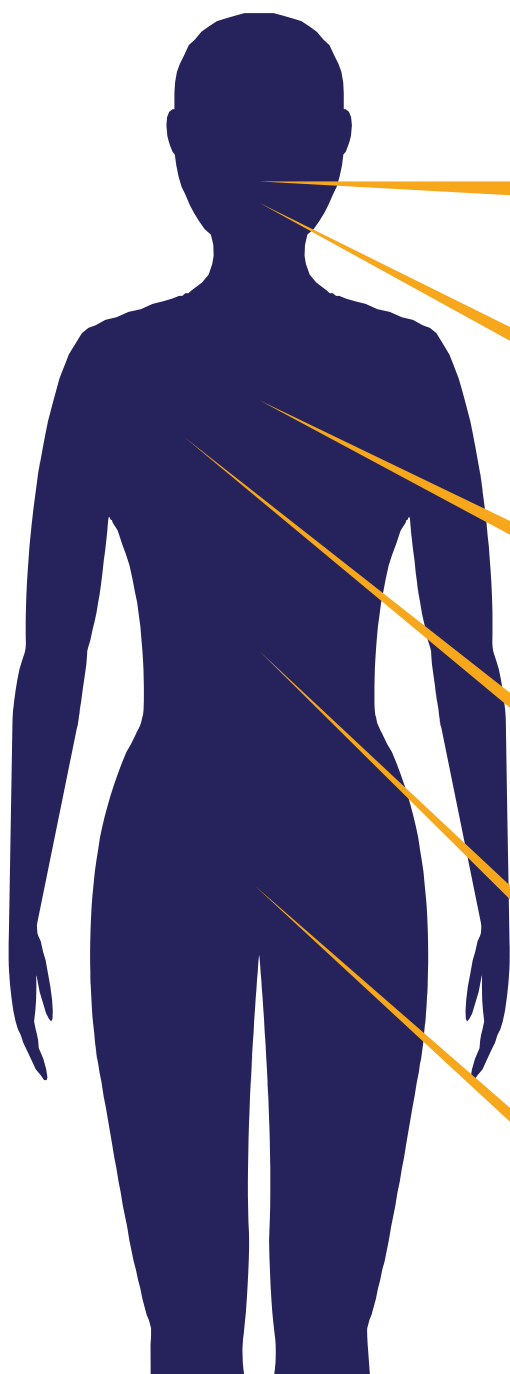
了解口腔和全身疾病的关系

口腔中细菌的积聚使牙龈容易感染。牙周（牙龈）疾病是一种发生在牙齿支持组织上的感染。它通常是由不良的口腔卫生造成的，例如，每天刷牙不足两次，不使用牙线或没有请牙医定期检查 and 清洁牙齿。

口腔细菌和牙龈疾病相关的感染会侵入你的血液，增加你患各种其他疾病的风险。

口腔是身体的门户

口腔健康对你的身体健康至关重要。对危险因素保持警惕可以帮助你维护口腔健康，这些危险因素包括不健康的高糖饮食、吸烟、有害的饮酒和不良的口腔卫生习惯，行动起来预防这些疾病。



缺牙症： 牙齿脱落不应该被认为是衰老的自然过程。牙齿缺失会导致咀嚼困难，并可能导致营养不良。

口腔癌： 通过避免吸烟和限制饮酒来降低患口腔癌的风险。

心血管疾病： 良好的口腔健康有助于预防心脏病和中风。

呼吸道疾病： 牙科感染是肺炎的高危因素。

糖尿病： 维护口腔健康对于糖尿病管理有积极作用。

早产儿： 牙龈疾病是早产和低体重儿的高危因素。

健康口腔助你生活更美好

更多信息，欢迎登陆 www.worldoralhealthday.org

#MouthProud #WOHD21