

# 为健康口腔 而自豪

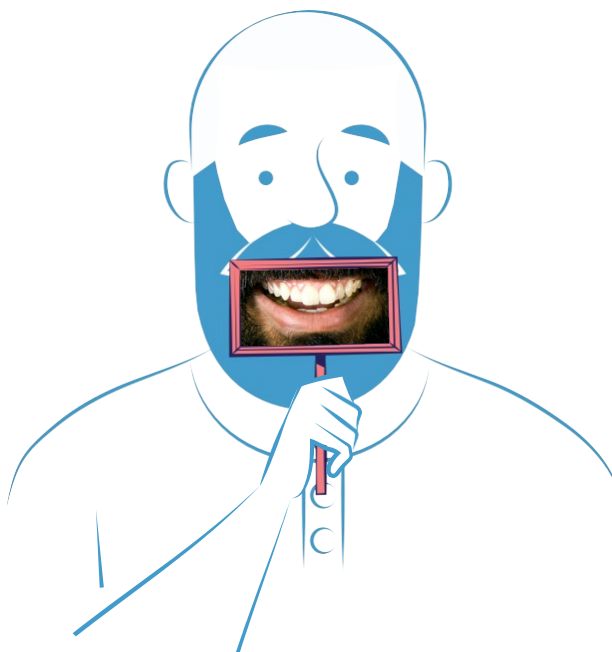
关注口腔健康 幸福快乐一生

## 为什么很重要

口腔健康涉及很多方面，会影响到生活的方方面面；因为口腔健康与人的情感、社会、身心健康和幸福息息相关。

口腔疾病会给人带来巨大的痛苦，影响人们吃饭、说话和自信心，影响生活质量。好消息是可以预防。

大多数口腔疾病在很大程度上是可以预防的，并且可以在早期阶段进行治疗。保持良好的口腔健康会对全身健康、幸福感和生活质量产生积极影响。



### 事实

口腔健康是全身健康、  
幸福和生活质量的重要  
指标。

## 口腔健康促进情感健康

口腔疾病会导致疼痛不适、影响美观、引起急性或慢性感染，并影响饮食和睡眠，从而影响人们的身心健康。

如果自我感觉良好，就会充满自信。然而，口腔健康欠佳会给个人价值和自我形象带来不良影响，不利于个人的情感健康，而良好的口腔健康状况可以使人保持积极的心态。

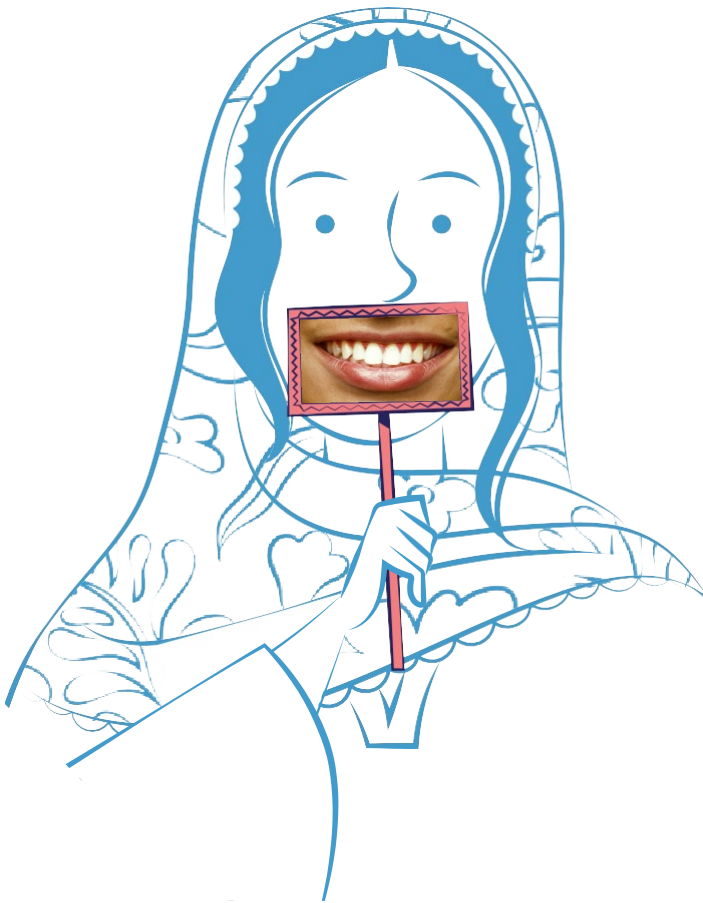
微笑也有利于情感健康，健康口腔可以使人更自信地微笑，从而进一步提升整体幸福感。

## 口腔健康提升社会幸福感

健康的口腔可以使我们自信地咀嚼、说话、微笑，没有痛苦、不适和疾病。口腔健康状况不佳会妨碍以上功能，影响我们的社会自信，并导致或加重社交焦虑。

我们通过与周围人的互动交流来实现自己的社会幸福感。口腔疾病会影响人际关系，使人抗拒社交。如果个人为自己的牙齿和口腔感到尴尬，会导致回避社交和社交孤独症。

健康的口腔可以使我们无忧无虑地大笑、吃饭并与人交流。



## 口腔健康促进心理健康

心理健康包括情感、社会和心理健康。心理健康影响到我们如何思考、感受以及行动，对我们生命的每一个阶段都至关重要。人们很容易忽视不良的口腔健康状况给生活带来的严重不良影响。

口腔疾病能够造成深远的影响，包括旷工、缺课，影响自信、社交，甚至是享受一顿简单餐食的能力。

**保护自己及个人的生活质量。**

## 口腔健康促进全身健康

口腔疾病会影响身体的其它部位。健康口腔对全身健康和幸福感至关重要，只要个人能够意识到危险因素，并行动起来预防疾病，就能够维护好口腔健康。健康口腔能够提高运动表现，帮助减少运动损伤。

阅读《关注口腔健康，维护全身健康》宣传卡，获取更多信息

**关注口腔健康，  
幸福快乐一生**

