

# 为健康口腔 而自豪

为自己的口腔健康负责

## 为什么很重要

通过了解您的危险因素并采取预防措施，可以保持口腔健康。好消息是，通过控制这些危险因素，您还可以预防其它全身疾病，例如心脏病、呼吸系统疾病、癌症和糖尿病。

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

龋病是全球最常见的疾病，是由不健康的高糖饮食以及暴露于其它危险因素引起的。

## 了解危险因素

### 事实

没有糖，就不会得龋病。摄入糖的总量和次数都是导致龋病的重要因素。

### 1. 不健康的饮食

#### - 高糖

成人每天的糖摄入量不应超过六茶匙；儿童不应超过三茶匙。从零食、加工食品和软饮料中摄入过量的糖是导致口腔疾病的主要危险因素。软饮料包括任何含添加糖的饮料，如苏打水、果汁、含糖的冲泡饮料以及运动和能量饮料。

阅读《均衡低糖饮食》宣传卡，学习要点。

## 2. 吸烟

烟草是当今世界面临的最大的公共卫生威胁之一，也是导致全球可预防死亡的首要原因。

任何形式的烟草都不安全。吸烟会增加患牙周病和口腔癌的风险，还会导致牙齿着色、口臭、牙齿过早脱落以及味觉和嗅觉丧失。

## 3. 饮酒

大量饮酒与多种癌症的患病风险增加密切相关，包括口腔癌、喉癌、咽癌和食道癌。此外，大多数酒精饮料是酸性的，且含糖量偏高，会腐蚀牙齿并导致龋病。

## 4. 不良的口腔卫生

口腔卫生不良会对口腔、心理和身体造成长期影响。龋病会导致不适、疼痛和社交孤立。

未经治疗的牙龈炎症最终会导致牙齿脱落并增加患糖尿病或心脏病以及其他严重疾病的风险。每天用含氟牙膏刷牙两次，可使牙齿对导致龋病的酸具有更强的抵抗力。良好的口腔卫生习惯，加上定期去看口腔医生，是预防口腔疾病的关键。

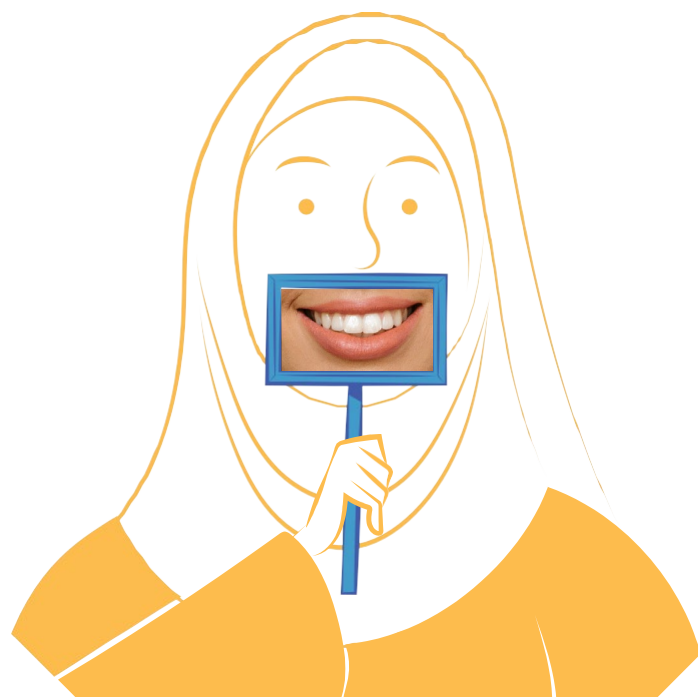
阅读《养成良好的口腔卫生习惯》和《定期去看口腔医生》宣传卡，以了解如何保护口腔的更多信息。

### 事实

烟草会导致口腔癌。吸烟加饮酒会进一步增加患病风险。

## 避免牙外伤

在进行接触性运动以及骑自行车和摩托车出行时，请使用防护牙托等防护装备，以降低受伤风险。



关注口腔健康，幸福快乐一生