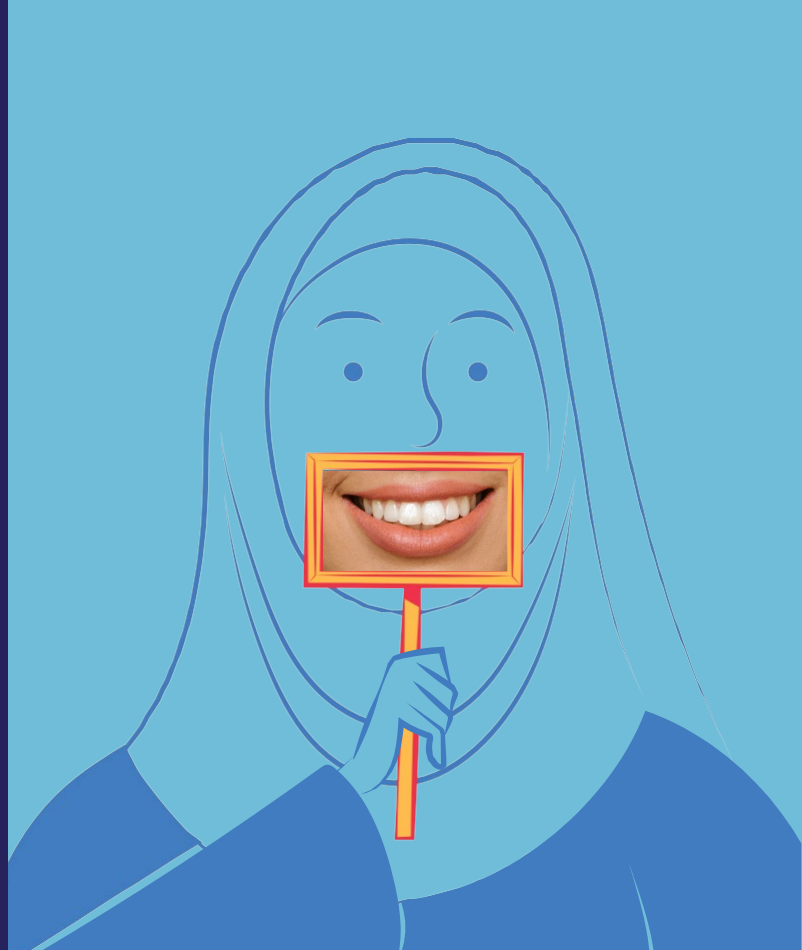


为健康口腔而自豪

养成良好的 口腔卫生习惯

事实：

口腔疾病，如龋病和牙周病，会影响到生活的方方面面，从人际关系、自信到上课、工作及与人交流的能力。然而，这些口腔疾病是可以预防的。



我们能做什么



World Oral
Health Day
20 March



以下是帮助您一生维持口腔健康的方法：

- **每天刷牙两次，每次两分钟。**刷牙有助于清除食物残渣和牙菌斑，清洁不干净可能会导致龋病和牙周病。
- **刷牙面面俱到。**使用手动牙刷或电动牙刷，刷到牙齿的内侧面、外侧面和咀嚼面。
- **使用含氟牙膏。**氟化物在预防龋病方面起着关键作用。
- **刷牙后不要立即漱口。**吐出多余的牙膏即可。
- **每三个月更换一次牙刷。**磨损的旧牙刷无法有效清洁牙齿和口腔。
- **每天至少使用牙线一次。**定期清洁有助于去除食物残渣，并通过去除牙龈缘附近的牙菌斑来减轻牙周病和口臭。
- **在旅途中保护您的口腔。**如果无法及时刷牙，可在饭后和吃零食后用含氟漱口水漱口或咀嚼无糖口香糖。

关注口腔健康，幸福快乐一生