

# 为健康口腔 而自豪

在新冠肺炎流行期间, 维护个人口腔健康

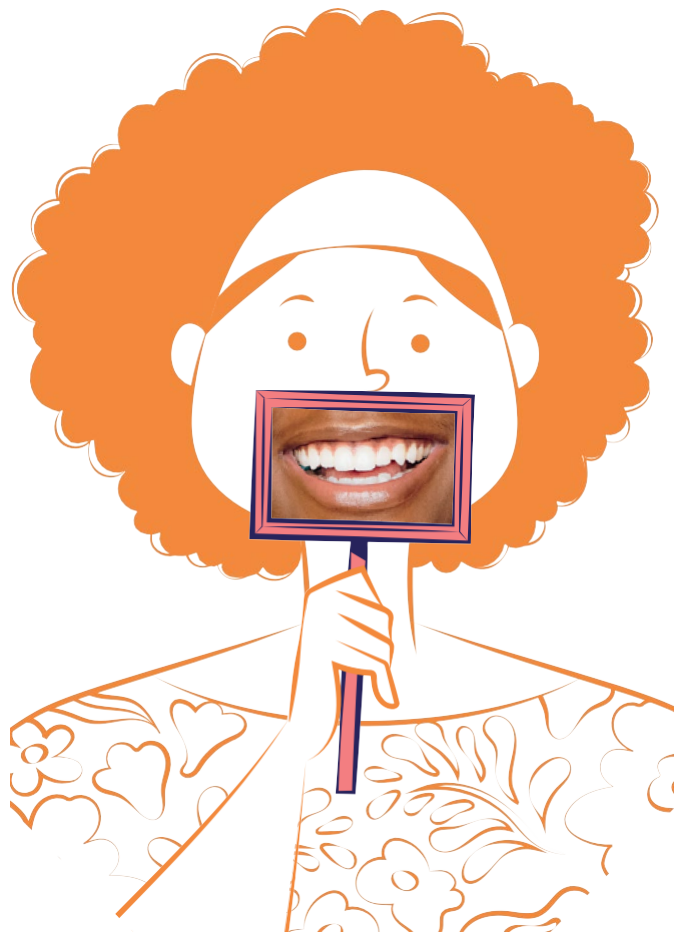
口腔是病毒进入人体的主要途径之一, 可导致新冠肺炎和流感等感染性疾病。养成良好的口腔卫生习惯并控制危险因素, 可以维护个人口腔健康, 从而保护自己 and 他人。

健康口腔不仅可以让人自信且无痛地说话、微笑、嗅闻、品尝、触摸、咀嚼、吞咽以及传达各种情绪, 同时还会对全身健康、幸福感和生活质量产生积极的影响。

## 养成良好的口腔卫生习惯

刷牙前用肥皂和水洗手<sup>1</sup>。

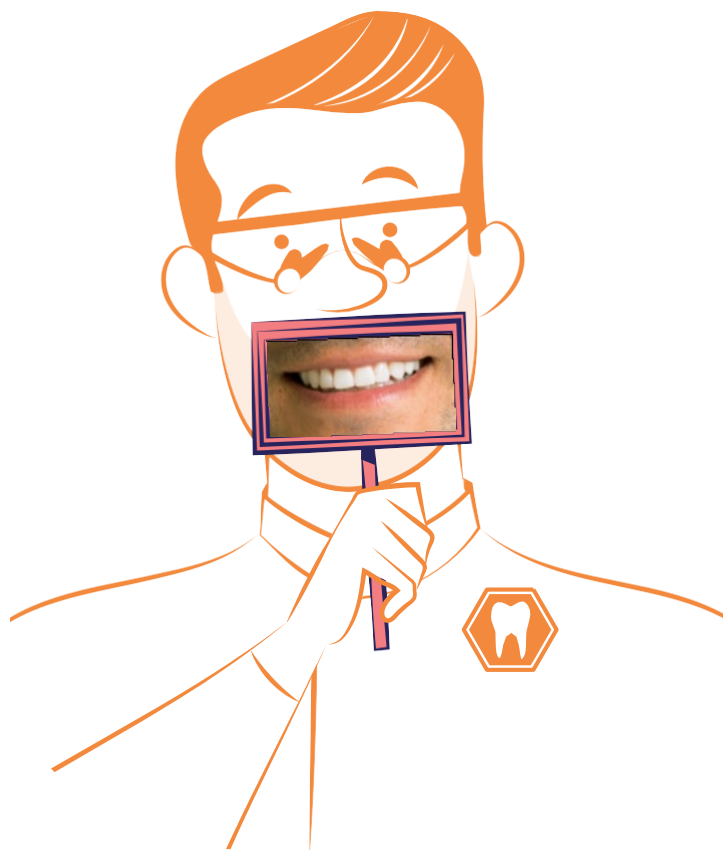
- 每天刷牙两次, 每次两分钟, 使用含氟牙膏。如果无法及时刷牙, 请在饭后和吃零食后用含氟漱口水漱口或咀嚼无糖口香糖。
- 每三个月或感染新冠后立即更换牙刷<sup>1</sup>。
- 避免与新冠患者共享个人物品<sup>2</sup>, 包括牙刷<sup>1</sup>。
- 每天至少使用牙线一次。如果感染新冠, 切勿重复使用牙线, 也不要重复使用牙间隙刷。



## 均衡低糖饮食

新冠肺炎流行可能会产生压力和不确定性。压力会影响食物偏好并可能导致摄入更多含糖量高的食物<sup>3</sup>。糖是导致龋病的首要原因，而龋病与大多数口腔疾病一样是可以预防的。

- 均衡饮食，少吃糖、多吃水果和蔬菜。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。
- 不要在两餐之间进食含糖食物。整天吃糖会增加患龋的风险。
- 以水为主要饮料。如果经常饮用含糖饮料（大约每天一罐）不仅有害口腔健康，而且还会增加肥胖和患II型糖尿病的风险。



## 为口腔健康负责

压力大的人更容易饮酒或吸烟<sup>3</sup>。

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。

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。

## 咨询您的口腔医生

预防是避免口腔健康问题的最佳方法。但是如果您在新冠肺炎流行期间需要口腔治疗，请不要默默忍受。

如果您所在国家或社区的政策要求人们居家（封锁），那么就医（包括看口腔医生）可能是此政策的例外<sup>2</sup>。

- 如果您已经预约了定期口腔检查，请致电口腔医疗机构并与工作人员讨论，根据当地或国家情况，是否需要推迟预约。
- 如果您牙痛、流血不止、牙齿或牙冠破损、有感染迹象（例如肿胀和疼痛）<sup>4</sup>，请不要等到情况恶化。致电口腔医疗机构并尽快预约口腔医生。
- 不要试图自己治疗或缓解任何牙齿问题<sup>5</sup>。

- 如果可能，请单独赴约。只有儿童和无独立行为能力的人可以有陪同人员<sup>6</sup>。
- 准时到达，而不是提前到达，以尽量减少与其他患者在候诊室接触的时间<sup>7</sup>。
- 在候诊室时保持社交距离<sup>6</sup>。
- 始终遵守口腔医疗机构的规定。

根据您居住的地方，如果您需要去看口腔医生，您必须遵循国家/地区的建议，如果发生以下情况，需要联系口腔医生寻求指导：

- 新冠肺炎检测呈阳性；
- 有新冠肺炎症状（干咳、发烧、呼吸急促、疲劳、肌肉和关节疼痛、喉咙痛、头痛）；
- 与新冠肺炎患者同住或接触过新冠肺炎患者。

## 关注口腔健康， 幸福快乐一生

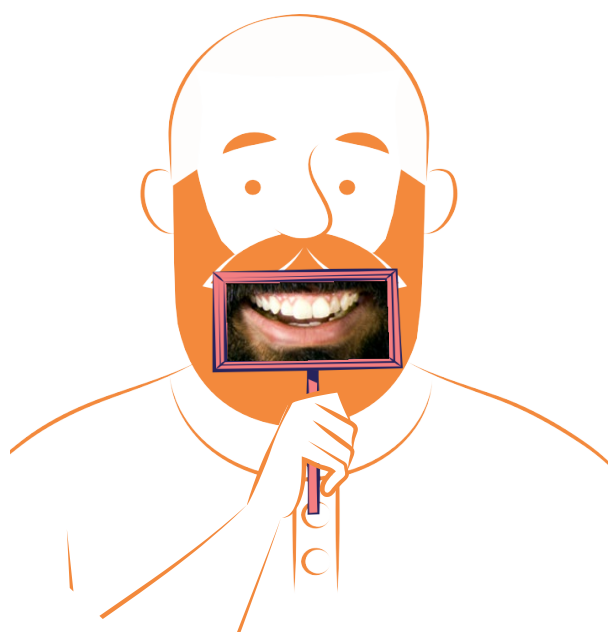


1. Dental Health Foundation Ireland. *Tooth Brushing Coronavirus and COVID 19*. Available from: [www.dentalhealth.ie/assets/files/pdf/toothbrushes\\_-\\_covid\\_19\\_april\\_2020.pdf](http://www.dentalhealth.ie/assets/files/pdf/toothbrushes_-_covid_19_april_2020.pdf) [Accessed 3 July 2020].
2. COVID-19 Health Literacy Project in collaboration with Harvard Health Publishing. *About COVID-19*. Available from: [www.covid19healthliteracyproject.com](http://www.covid19healthliteracyproject.com) [Accessed 4 July 2020].
3. Harvard Health Publishing, Harvard Medical School. *Why stress causes people to overeat*. Available from: [www.health.harvard.edu/staying-healthy/why-stress-causes-people-to-overeat](http://www.health.harvard.edu/staying-healthy/why-stress-causes-people-to-overeat) [Accessed 3 July 2020].
4. University of Maryland Medical System. *Going to the dentist during the coronavirus*. Available from: [www.umms.org/coronavirus/what-to-know/managing-medical-](http://www.umms.org/coronavirus/what-to-know/managing-medical-conditions/getting-care/dentist)

## 保护自己和他人

请记住防止新冠肺炎病毒传播的主要原则：

- 用肥皂和水洗手至少 20 秒或使用酒精含量至少 60% 的洗手液<sup>2</sup>。
- 避免触摸眼睛、鼻子和嘴巴<sup>2</sup>。
- 根据要求佩戴口罩。
- 如果您的国家或地方政策要求居家，请待在家中<sup>2</sup>。
- 与他人保持至少 2 米的距离<sup>2</sup>。



- conditions/getting-care/dentist [Accessed 3 July 2020].
5. Dental Tribune. *DIY dentistry during the SARS-CoV-2 pandemic*. Available from: [www.dental-tribune.com/news/diy-dentistry-during-the-sars-cov-2-pandemic/](http://www.dental-tribune.com/news/diy-dentistry-during-the-sars-cov-2-pandemic/) [Accessed 4 July 2020].
6. ANDI Associazione Nazionale Dentisti Italiani. *Changes to Dental Practice during the COVID-19 Pandemic* [video webinar]. FDI Oral Health Campus; 2020 July 8. Available from: [www.fdiioralhealthcampus.org/webinar/changes-to-dental-practice-during-the-covid-19-pandemic](http://www.fdiioralhealthcampus.org/webinar/changes-to-dental-practice-during-the-covid-19-pandemic)
7. Oral Health Foundation. *Patient information for waiting room in dental practices* [video file]. 2020 June 5. Available from: [www.youtube.com/watch?v=w8d0pFdVrSI&feature=youtu.be](https://www.youtube.com/watch?v=w8d0pFdVrSI&feature=youtu.be)