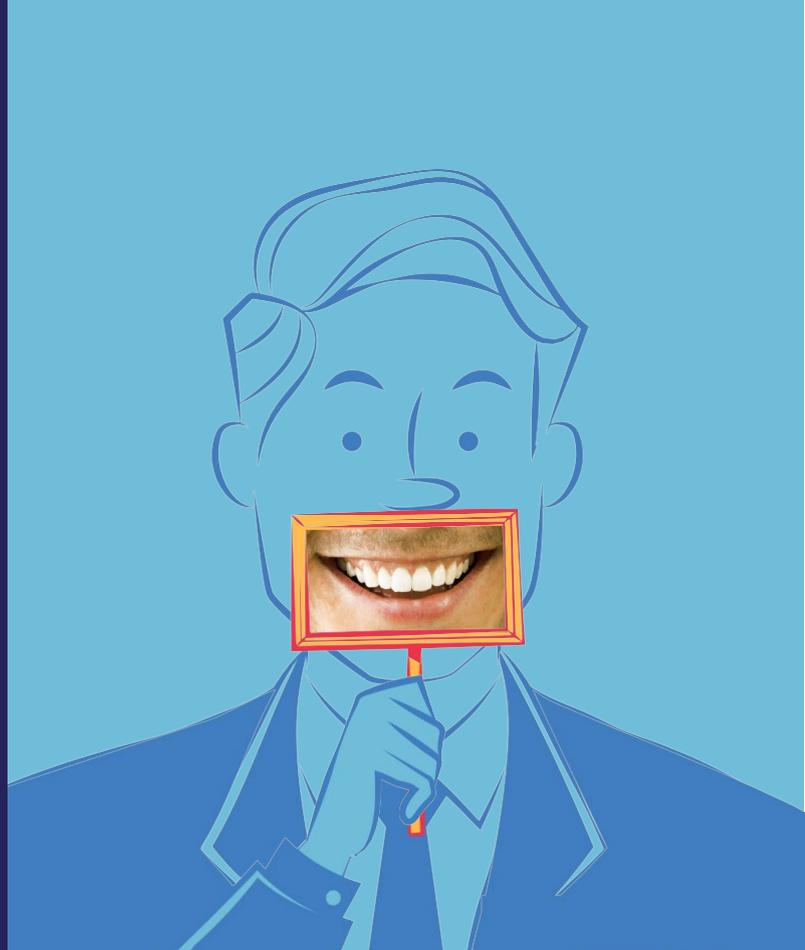


# 为健康口腔而自豪

## 在旅途中维护 口腔健康

**事实：**有证据显示咀嚼无糖口香糖有利于牙齿健康，因为它有助于中和牙菌斑中的酸性物质。





World Oral  
Health Day  
20 March



# 我们能做什么

每天一定要用含氟牙膏刷牙两次。

但是每天牙齿受到细菌和牙菌斑的危害可不止两次。

在旅途中、饭后以及吃零食后，可以通过以下方式维护口腔健康：

- 用含氟漱口水漱口

含氟漱口水不仅可以清新口气，还可以预防龋病。

- 使用牙线或牙间隙刷

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龈疾病和口臭。

- 咀嚼无糖口香糖

咀嚼无糖口香糖能够刺激唾液分泌，有利于冲刷食物残渣，避免其附着在牙齿上、牙齿周围和牙齿之间。

关注口腔健康，幸福快乐一生