



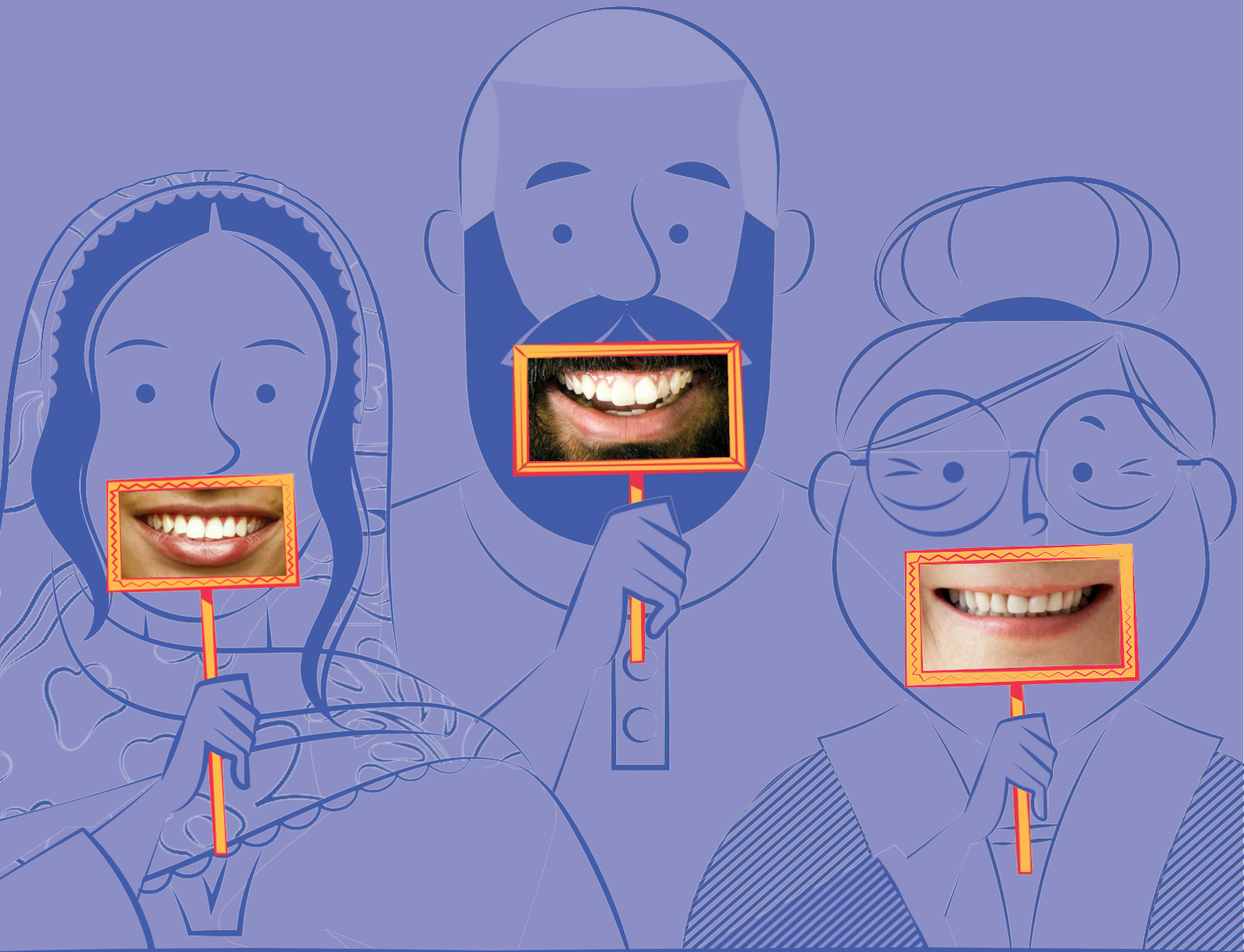
World Oral
Health Day
20 March



为健康口腔

而自豪

个人、工作场所
和社区群体活动手册



在3月20日加入行动

发现更多: worldoralhealthday.org

[@worldoralhealthday](#) [#MouthProud](#) [#WOHD22](#)

全球合作伙伴



align

invisalign | iTero | exocad



全球支持单位



LISTERINE

世界口腔健康日：3月20日

世界口腔健康日（WOHD）为世界各地的人们提供了改变生活的平台。不良的口腔健康状况影响着全球近35亿人，并造成深远的影响，然而人们往往意识不到口腔疾病能给生活带来的严重影响。口腔疾病会导致疼痛不适，影响人们吃饭、说话、自信心并影响生活质量。

2022年世界口腔健康日，我们呼吁所有人行动起来，关注全球口腔健康。

公众

我们希望公众为口腔做出最好的决定，鼓励大家：

- 养成良好的口腔卫生习惯
- 定期去看口腔医生
- 均衡低糖饮食
- 不吸烟
- 少喝酒

医务人员

我们希望口腔专业人员以及医务人员借助世界口腔健康日这一契机，向周围人宣传健康知识，鼓励大家积极参与。

学校及儿童

我们希望老师能将口腔健康融入课程中，教会孩子养成健康习惯，并坚持下去。

政府和政策制定者

我们希望决策者能够提升全民口腔健康，并不断促进可持续的改变和进步。

世界牙科联盟(FDI)通过世界口腔健康日，联合全球口腔行业人员，为实现全人类的口腔健康而努力。

活动手册能够整合全球之力。请参与世界口腔健康日活动，传播活动主题：
为健康口腔而自豪

活动主题

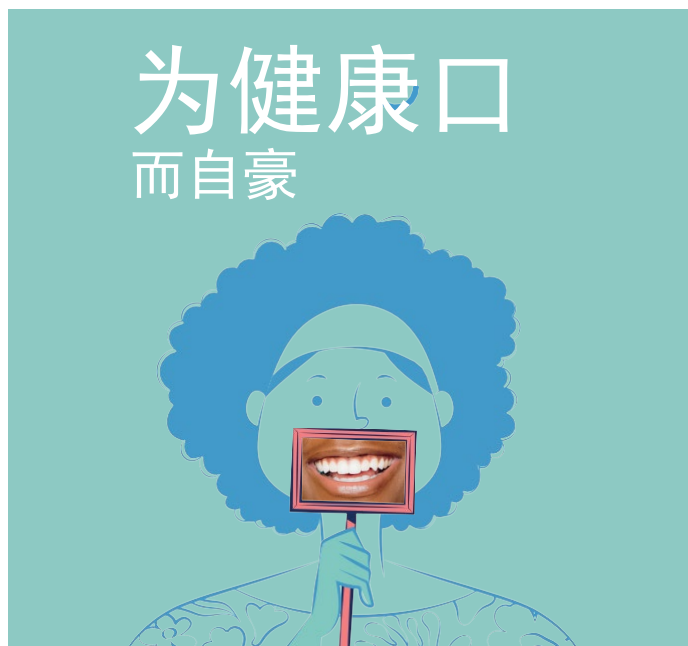
去年，我们启动了3年的活动主题：

为口腔健康而自豪

为健康口腔而自豪不是指拥有完美的口腔，而是指拥有健康的口腔。

我们希望人们珍惜口腔健康，并做出正确决定，从而保护好口腔健康。为健康口腔而自豪需要我们行动起来。例如，为健康口腔而自豪，定期去看口腔医生；为健康口腔而自豪，每日刷牙两次；为健康口腔而自豪，少吃糖。

为了鼓励大家行动起来，我们需要解释“为什么要这样做”，这也是活动口号的意义所在。



活动口号



2021年，我们通过强调口腔健康对全身健康的意义，鼓励大家行动起来。

2022年，我们强调口腔健康状况不良会对生活的方方面面造成严重的影响。因此，我们呼吁大家：**关注口腔健康，幸福快乐一生。**

因为我们共同的目标是幸福的生活。

活动核心信息卡

口腔健康会影响生活的方方面面。健康的口腔可以让您自信地说话、微笑、嗅闻、品尝、触摸、咀嚼、吞咽和传达一系列情绪，而不会感到疼痛、不适和疾病。口腔疾病会限制我们行使日常功能的能力，影响我们的情感、社会、心理和身体的整体健康，从而严重影响我们的生活质量。



为健康口腔而自豪 促进情感健康

如果自我感觉良好，就会充满自信。然而，口腔健康状况欠佳会对个人价值和自我形象产生负面影响，不利于情感健康，而良好的口腔健康可以帮助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有自信地微笑，从而进一步提升整体幸福感。



为健康口腔而自豪 提升社会幸福感

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。

健康口腔可以使我们无忧无虑地大笑、吃饭并与人交流。



为健康口腔而自豪 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。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。

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。



活动核心信息卡（续）



为健康口腔而自豪 促进身体健康

口内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。



为健康口腔而自豪 为口腔健康做出正确的决定

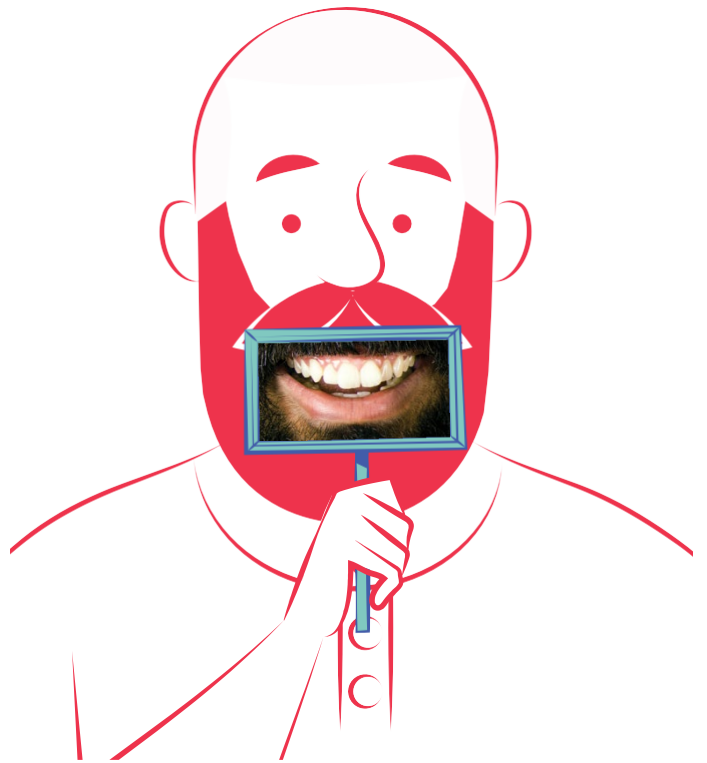
我们可以通过以下行动保护好口腔健康：

- 养成良好口腔卫生习惯，每天刷牙两次，每次刷牙两分钟，使用含氟牙膏。
- 定期看口腔医生，进行口腔检查和牙齿清洁。
- 减糖、多吃水果和蔬菜、均衡饮食。
- 不吸烟，不嚼槟榔。
- 少喝酒。
- 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。



为健康口腔而自豪 应该人人可及

世界各地口腔健康服务的可及性和普及性存在不公平的问题。健康全覆盖（UHC）是无法一夜达成的。然而，我们可以借助世界口腔健康日这一平台游说政府投入更多努力。处于不同收入阶层的国家可以将口腔健康保健融入其各自的基础保健项目，从而逐步实现健康全覆盖。



名词解释

因为情感、社会和心理健康的概念有重叠，因此有时可以有不同的解释。此次世界口腔健康日活动，适用于以下定义：

- **情感健康：**我们如何思考、感受以及联系自身。其关键是健康的自尊心。
- **社会健康：**我们如何与他人互动。其关键是与世界积极互动。
- **心理健康：**不仅仅指没有精神疾病，而是指我们应对日常生活、有效工作并为社会做贡献的能力。

活动资料

将活动资料用于世界口腔健康日的活动和项目；大部分资料都提供英文、法文和西班牙语版本。所有资料都免费下载使用，资料内容丰富多样，你可以选择最适合的一种。

活动资料下载地址：

worldoralhealthday.org/resources

活动期间会不断增加新的资料，请定期查看资料列表。

活动海报	<ul style="list-style-type: none">• 适合不同观众和场合的海报
口腔健康信息	<ul style="list-style-type: none">• 宣传页• 核心信息卡
活动模板	<ul style="list-style-type: none">• 定制个性化活动海报• 定制个性化邀请函
有趣的相框	<ul style="list-style-type: none">• 儿童填色卡• 制作个性化活动相框
数字化和社交媒体	<ul style="list-style-type: none">• 活动视频• 制作个性化海报• 世界口腔健康日封面• 社交媒体模板和动图• Instagram滤镜
活动手册	<ul style="list-style-type: none">• 使大家参与3月20日的活动<ul style="list-style-type: none">• 个人、工作单位以及社区群体• 学校和青年群体• 口腔健康从业人员以及医务人员• 政府和政策制定者
媒体工具	<ul style="list-style-type: none">• 广告
世界口腔健康日标志	<ul style="list-style-type: none">• 多语种标志

活动海报



Toothie

口腔诊所

口腔医生

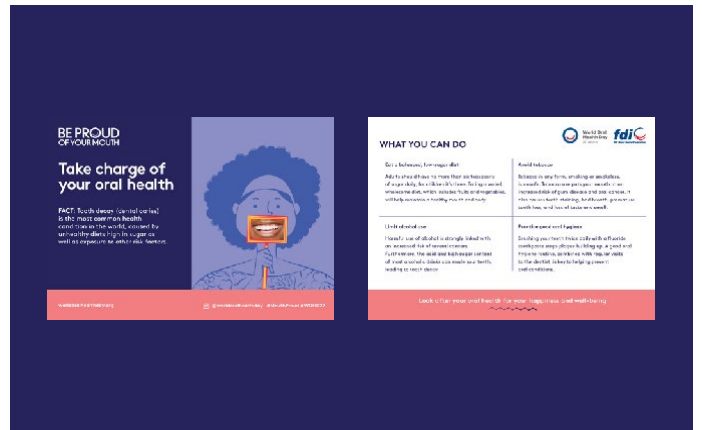
工作场所的世界口腔健康日

还有更多选择

展示并分发活动海报。一共有12种选择：

- **不同年龄的人像** 因为口腔健康在全生命周期都很重要
- **Toothie**, 很受欢迎的吉祥物, 提高儿童参与度
- **父母** 旨在强调定期检查对口腔健康的重要性
- **口腔医生** 因为口腔健康从业人员可以帮助人们维护健康、幸福以及生活质量
- **上班族** 在工作场所宣传世界口腔健康日

口腔健康信息



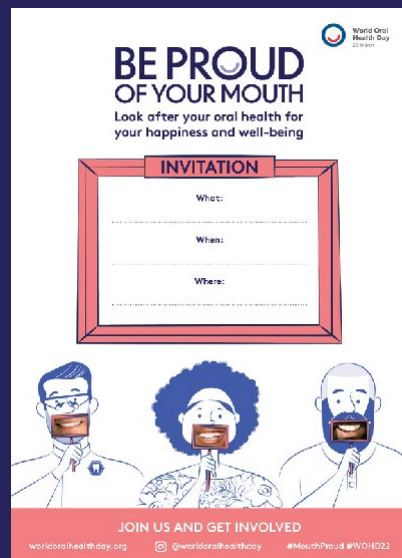
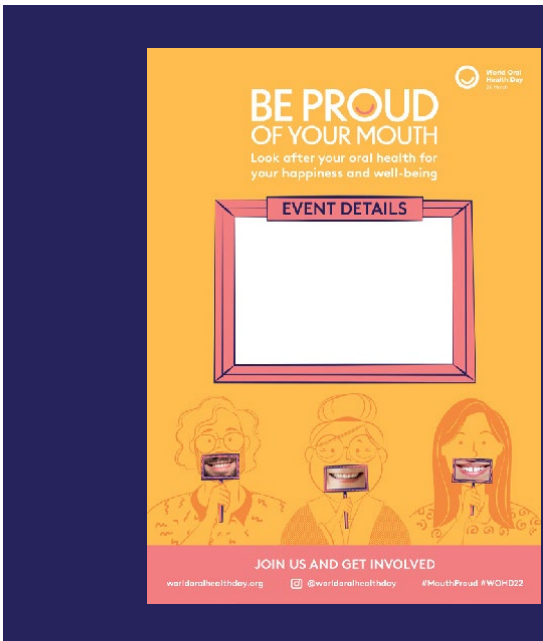
宣传页

口腔健康不仅仅影响口腔。分享如何通过正确的口腔保健措施预防口腔疾病，包括如何在家做好口腔保健和定期去看口腔医生，以及如何避免可能的问题。

核心信息卡

核心信息卡便于活动分发。核心信息卡不仅轻巧，也写清楚了所有重点信息，便于沟通。

活动模板



定制个性化活动海报和邀请函

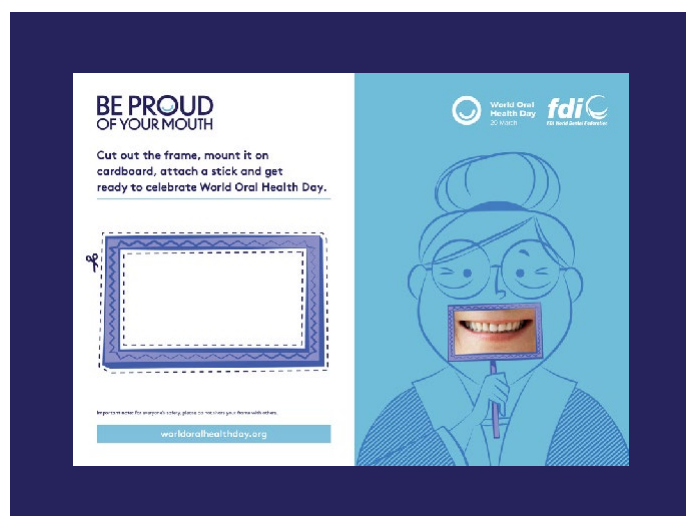
一旦你制定好世界口腔健康日的活动计划，通过个性化活动海报和邀请函告诉大家自己正在做什么，并邀请大家参与进来。同时为了宣传活动，你也可以在活动当天将海报作为现场标识。

有趣的相框



儿童填色卡

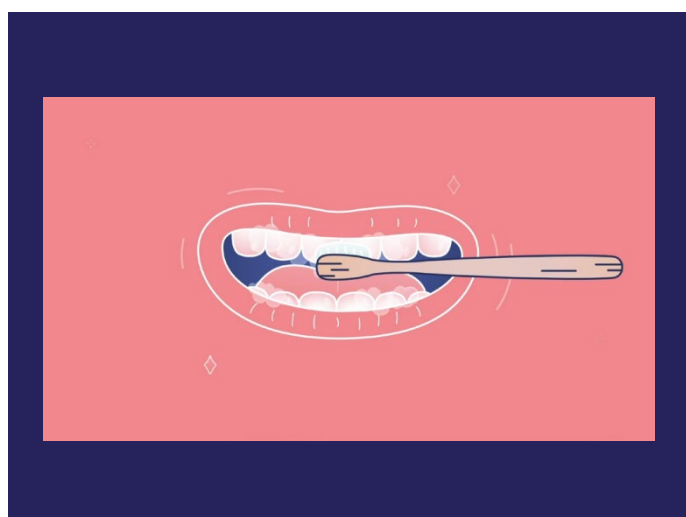
鼓励孩子们发挥创意，发掘口腔保健的乐趣，让孩子们从小就关注自己的口腔健康。



制作自己的活动相框

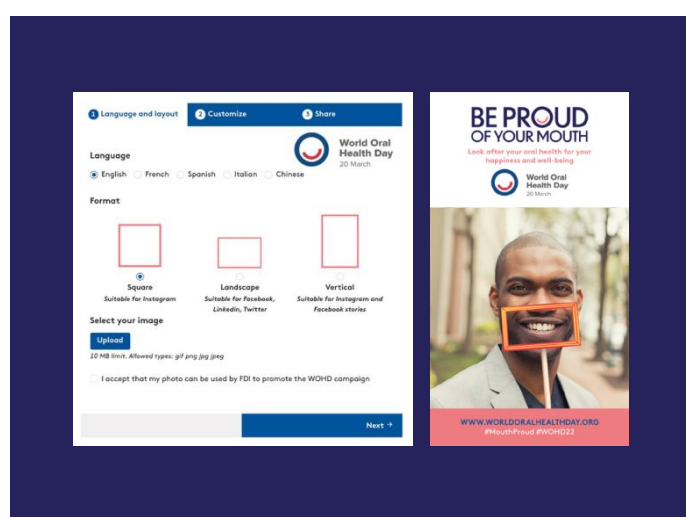
活动相框是庆祝世界口腔健康日的标志，能够提高人们的意识，理解为什么为口腔健康而自豪很重要。利用活动相框使活动更出彩。

数字化和社交媒体



活动视频

视频可以迅速有效地吸引人们的注意力，在社交媒体有着巨大的影响力。60秒的视频简明欢快，充满能量。展示分享视频，鼓励大家行动起来。

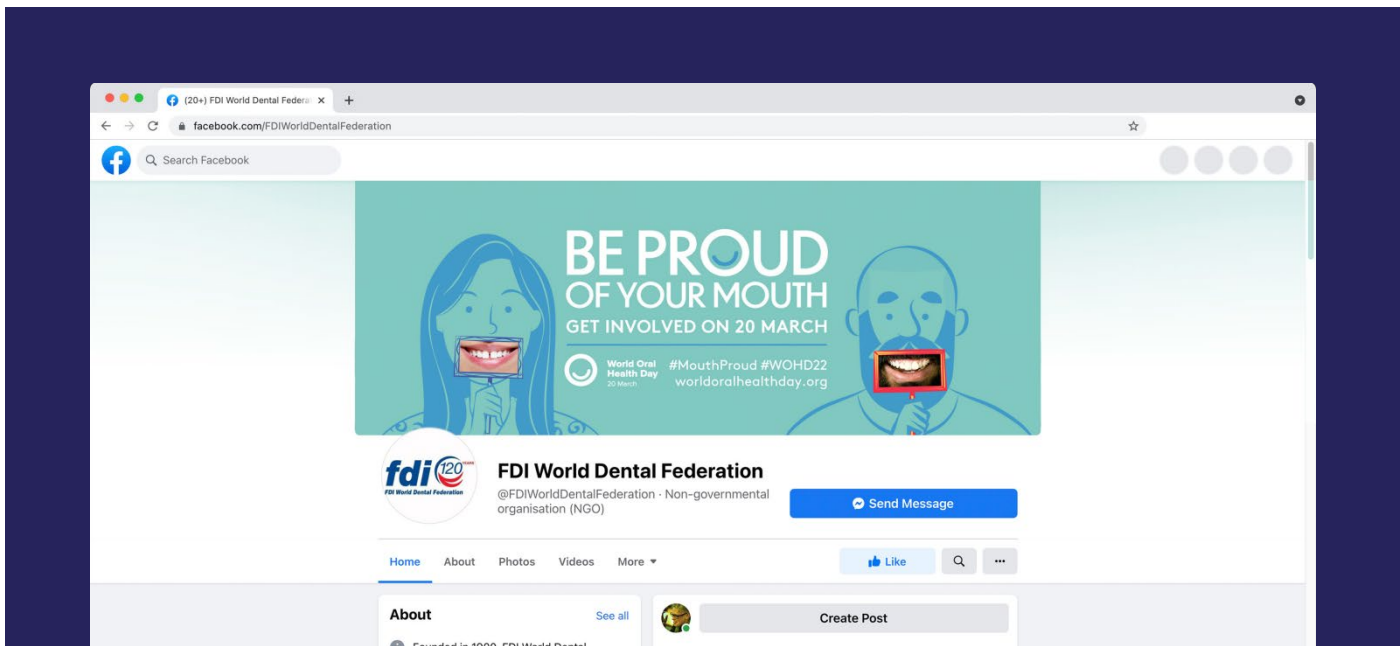


定制海报

在线制作个性化海报简洁方便，将自己的照片变成活动海报，分享到我们的 #MouthProud照片墙，以及社交平台：

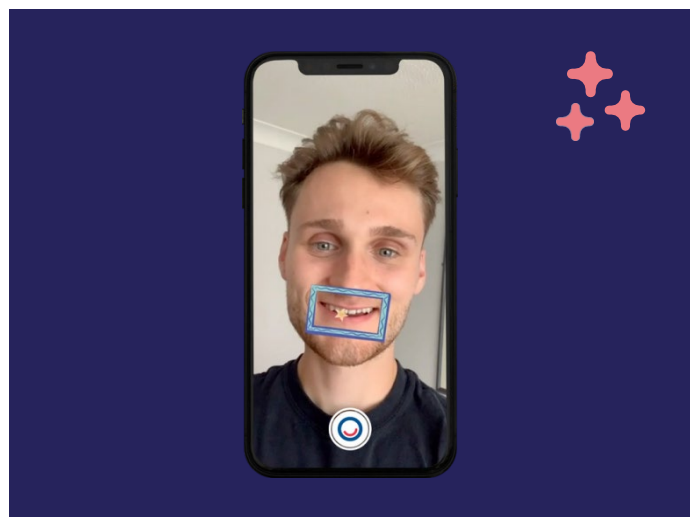
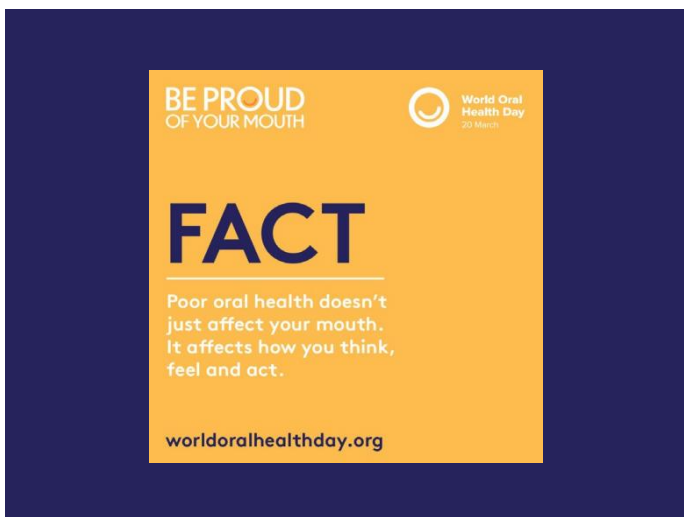
worldoralhealthday.org/custom-poster

数字化和社交媒体(续)



世界口腔健康日封面

通过社交平台的个人封面可以非常简单的宣传世界口腔健康日，个人封面的展示空间非常巨大。在世界口腔健康日预热期间，将自己的个人封面更新为活动封面。



社交媒体模板和动图

活动手册内包括一系列可以用于社交网络的内容，包括口腔健康的相关知识和图片，以及如何和为什么要维护口腔健康的帖子。利用这些内容鼓励大家参与讨论，并通过讨论使大家付诸行动。

Instagram滤镜

Instagram滤镜既好玩又便于分享，活动相框也非常便于大家自拍。访问世界口腔健康日Instagram界面，点击三个星星的图标，获取更多滤镜。或直接点击链接

[instagram.com/ar/1993796857437562](https://www.instagram.com/ar/1993796857437562)

活动手册



在3月20日加入行动

世界口腔健康日是全球最大的口腔健康宣传活动。旨在全球范围内宣传如何预防和管理口腔疾病，因此参与活动的人越多越好。这是活动手册中的一册；我们鼓励大家都行动起来。

媒体工具



广告

广告也是今年活动的一种宣传方式。挂起来，分下去，在网上分享，或者通过任何方式分发下去，更广泛地宣传活动信息并鼓励大家参与。

世界口腔健康日标志



多语种标志

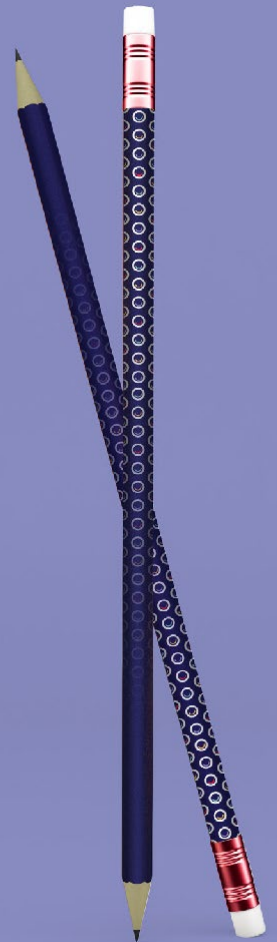
与全世界一起行动，在所有的世界口腔健康日活动资料上使用活动标识。一共有39种语言可选：

worldoralhealthday.org/resources

世界口腔健康日标识仅可以用于提升口腔健康意识，不能用于产品宣传或销售以及公司推广。

活动纪念品

分发纪念品以及活动赠品可以帮助宣传，吸引关注，增强影响力。不论你是想装饰自己的办公室或口腔诊所，鼓励活动现场人们的参与，或是吸引路人的注意，可以考虑分发纪念品，使活动获得一定的关注度。以下是一些想法。



如果你想制作自己的纪念品，请联系我们：wohd@fdiworlddental.org

采取行动

让我们与全球一起行动起来，提升人们的意识，提高教育水平，激发个人和集体行动。

装饰各个角落：家、工作场所和集体开会的地点。

可以做什么：

- **吸引注意力，促进参与程度：**

展示活动海报；

在世界口腔健康日网站制作个性化海报并悬挂起来；

四处发放世界口腔健康日宣传页和核心信息卡，以及儿童填色卡；

制作活动相框并展示出来。

通过各种庆祝物品，如气球、彩旗和横幅等吸引更多注意力。

让孩子参与世界口腔健康日

可以做什么：

- **展示孩子的海报**，并讨论口腔健康的重要性。
- **与孩子分享《向Toothie学习良好口腔健康习惯》宣传页**，并使其养成健康的行为习惯。
- **打印填色模板**，让孩子快乐地学习如何维护口腔健康。
- **想要寻找更多的教学想法**，可以参考《学校的口腔英雄》，FDI每年为5至9岁儿童提供的教学资源：
fdiworldental.org/mouth-heroes-schools
- **让学校参与进来**，鼓励学校参与世界口腔健康日活动

明白事实

可以做什么：

- **阅读宣传卡**学习如何保护口腔健康和全身健康。宣传卡可以帮助解释：
 - 什么是良好的口腔卫生；
 - 应该避免哪些食物和饮料以及为什么；
 - 如何保护儿童的口腔健康；
 - 口腔健康的风险因素；
 - 口腔健康如何影响幸福和健康。

开展活动

可以做什么：

- **邀请口腔医生**到工作场所或社区开展讲座，讨论如何维护口腔健康，以及口腔健康对幸福和健康的影响。
- **组织免费的口腔检查**，造福员工。
- **举办活动**，如健康早餐，早咖啡或者世界口腔健康日午餐活动。
- **举办口腔卫生研讨会**，教家人和朋友如何正确刷牙和使用牙线。

采取行动（续）

通过募捐帮助社区

可以做什么：

- **确定为谁募捐，为什么募捐**，例如为弱势群体免费提供口腔保健服务。
- **做好计划**。做一些之前已经做过的事情，同时试着尝试新的想法。可以做的事情包括：
 - 健康行走或徒步活动；
 - 早上一杯茶或一杯咖啡（不加糖）；
 - 舞会或24小时跳舞挑战；
 - 售卖健康的烘焙产品或30天无糖挑战；
 - 线上健康活动，如拿一张垫子一起做瑜伽活动。
- **吸引捐款人的注意**：可以穿带LOGO的T恤，用带LOGO的水杯喝水，利用提供的模板制作活动相框。

在网站上宣传世界口腔健康日

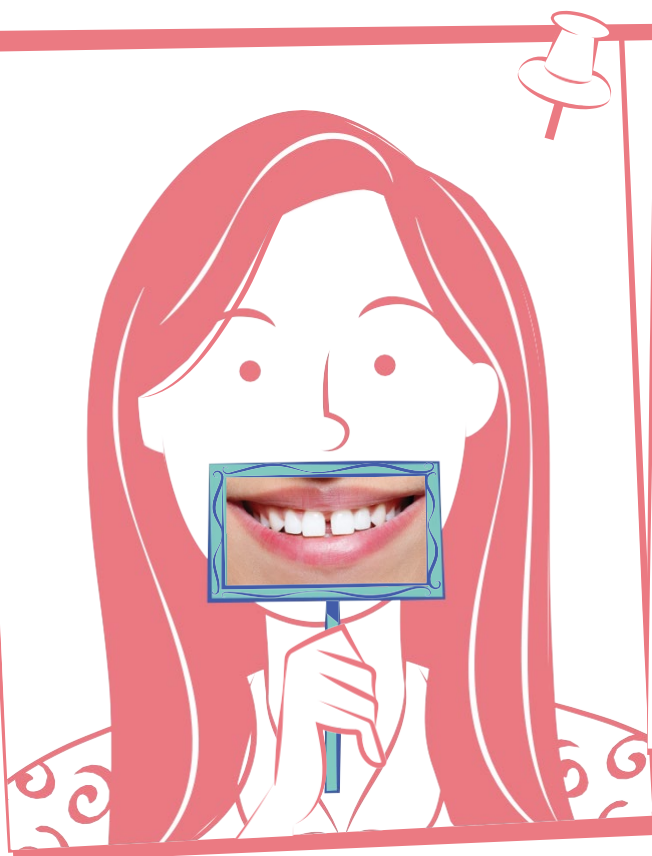
可以做什么：

- **分享活动视频**。60秒的视频就可以给观众留下印象。
- **展示海报**。可以全部展示或者选择最合适的海报进行展示。
- **线上个性化海报定制工具**：
worldoralhealthday.org/custom-poster
参与形式有趣又简便，既可以在线制作，也可以在社交平台制作。
- **就世界口腔健康日发博**：分享核心信息卡，活动资料以及活动的意义。
- **分享活动手册**，鼓励大家参与3月20日的活动。

通过社交传递信息

可以做什么：

- **开始讨论**利用制作好的社交媒体内容可以参考下一页的文字内容或者可以自己创作
- **#话题** 活动主题加#，使大家可以找到话题并参与讨论
#W0HD22 #MouthProud
- **吸引关注度**，发布活动视频
- **将社交平台封面更新成世界口腔健康日封面**
- **引导大家**：
 - 在网站worldoralhealthday.org/custom-poster 制作活动海报，
 - 使用Instagram滤镜自拍；发帖、分享、讲故事。



在社交平台发帖

今天是#世界口腔健康日#，提醒每个人要为健康口腔而自豪。#口腔健康#关乎我们的幸福和健康，行动起来维护口腔健康。看看应该怎么做。

@worldoralhealthday #MouthProud

#WOHD22

事实：#口腔疾病#影响近35亿人，关系到我们的日常功能，包括咀嚼、吞咽，讲话和微笑。不良的#口腔健康#不仅影响口腔，也会影响我们的思考、感受和行为。#世界口腔健康日#行动起来。

@worldoralhealthday #MouthProud

#WOHD22

#龋齿#是可以预防的，但是又是世界上最常见的疾病，给数百万人带来不必要的疼痛和不适。“为健康口腔而自豪”非常重要；换句话说，要珍惜并保护好口腔健康。#世界口腔健康日#你会怎么做？

worldoralhealthday.org

#MouthProud #WOHD22

这次#世界口腔健康日#，做出承诺，为健康口腔而自豪，为#口腔健康#做出正确的决定。为健康口腔而自豪，定期去看#口腔医生#.....为健康口腔而自豪，每天刷牙两次.....为健康口腔而自豪，少吃糖.....下载活动资料，学习更多健康知识。

@worldoralhealthday #MouthProud

#WOHD22

你知道不良的#口腔健康#会对你的幸福和健康产生什么影响吗？点击#世界口腔健康日#资料了解如何最好地提升个人生活质量。worldoralhealthday.org

#MouthProud #WOHD22

5.3亿多儿童#乳牙#患有#龋齿#，会导致疼痛、感染，#缺牙#，旷课。这次#世界口腔健康日#，行动起来，保护孩子的#口腔健康#。

worldoralhealthday.org

#MouthProud #WOHD22

#口腔健康#涉及多方面，会影响到生活的方方面面；因为口腔健康与人的情感、社会、心理和身体的健康息息相关。这次#世界口腔健康日#传播健康信息，鼓励更多人维护自己的#口腔健康#！

worldoralhealthday.org

#MouthProud #WOHD22

参与#世界口腔健康日#活动，传播活动口号：为健康口腔而自豪，关注#口腔健康#，幸福快乐一生。下载活动资料，学习更多健康知识。

@worldoralhealthday #MouthProud

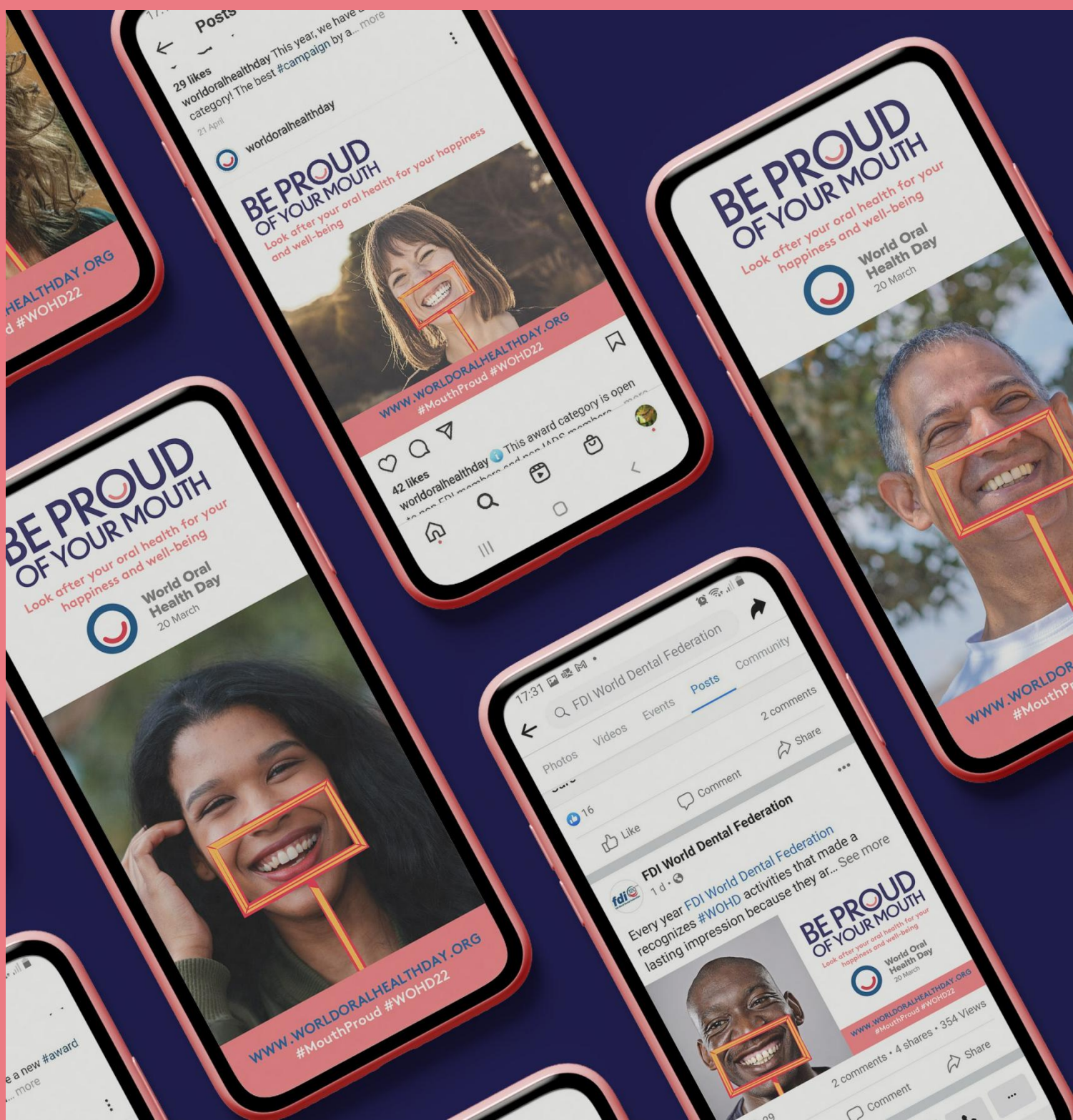
#WOHD22

参加#口腔自豪挑战#

线上自拍活动能帮助大家明白活动的意义，也可以促进募捐资金。

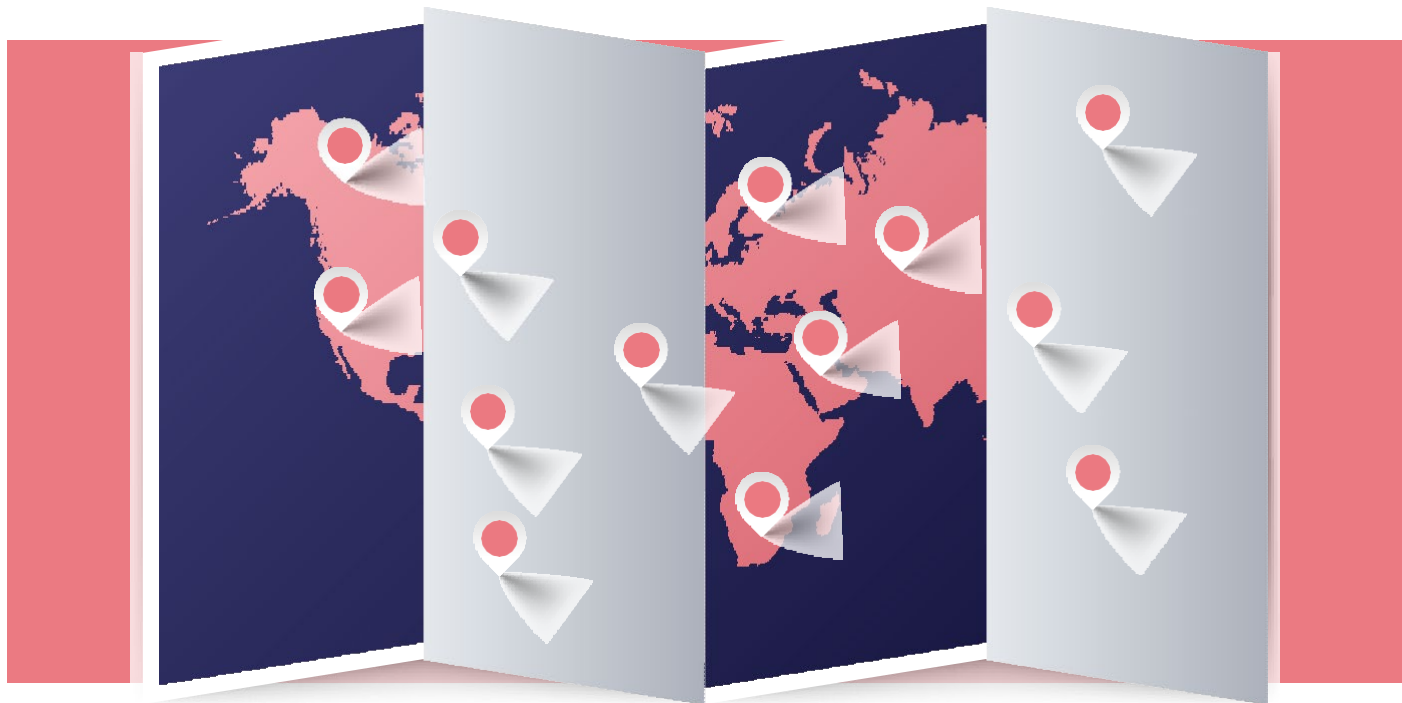
开始自己的活动吧。用线上海报制作工具将自己的照片变成海报，或使用 Instagram 滤镜，艾特@4位好友接力吧。

开启新风尚，为自己带来幸福和健康。



在地图上定位自己

和大家分享你的活动计划，完成活动后，反馈活动情况。我们将为出色的活动颁发“世界口腔健康日大奖”



活动地图

全球活动地图实时显示世界各地发生的事情。在活动地图上提交你的活动或项目：

worldoralhealthday.org/map-activities

你的活动计划可能会给其他人带来灵感。搜索自己周围的世界口腔健康日活动，加入进去。

在活动报告中讲述自己的工作

3月20日之后，FDI总部会给你的邮箱发送链接，请你完成世界口腔健康日活动报告。您的反馈对我们很重要，能够帮助我们：

- 扩大活动的全球影响力；
- 促进未来的进步；
- 通过“世界口腔健康日大奖”庆祝最有影响力的活动

赢取世界口腔健康日大奖

既然工作已经做了，何不试试赢取奖励呢？流程如下：

- 3月20日之后提交活动报告。
- 世界口腔健康日工作组会列出所有活动并投票，口腔健康专家组会全程指导和监督。
- 每个奖项分类各选出一个获奖人（见下一节）。
- 通常会在5月份通知获奖人。

赢取世界口腔健康日大奖

对口腔健康从业人员及医务人员开放 (非FDI会员)

的团体和个人

口腔诊所或其他医疗机构最佳宣传奖

奖项概述

表彰在基层社区开展的口腔健康和全身健康宣教活动

评奖标准

- 活动的数量、种类及影响范围，即参加活动的人数
- 展示和分发世界口腔健康日材料情况
- 社交媒体信息和参与情况
- 外部协作情况，如跨部门，国家级学会，学校等

对公众开放* (非FDI会员)

最佳主题照片奖

奖项概述

在单张照片中，最好地体现了世界口腔健康日的主题，鼓励和激励其他人关注口腔健康。

评奖标准

- 使用世界口腔健康日LOGO和主题
- 世界口腔健康日活动资料的可视性
- 定格在一个有趣的参与世界口腔健康日活动的瞬间
- 照片质量高
(最低像素1800*1200)

所有不属于FDI，但是组织了世界口腔健康日活动的团体和个人

奖品

- 获奖证书
- 获奖活动的广泛推广

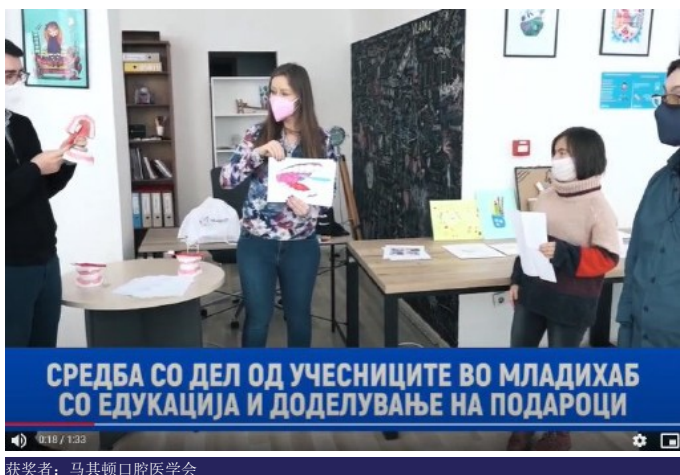
请注意，参与评奖的前提是，要在世界口腔健康日活动完成后提交活动报告：

worldoralhealthday.org/activity-report



欲了解更多信息，请联系我们：wohd@fdiworlddental.org

从以前的活动获得灵感



获奖者：马其顿口腔医学会

马其顿口腔医学会（MDS）组织了一系列的多样活动，包括线上的口腔健康研讨会，为健康口腔而自豪比赛，世界口腔健康日儿童画展和诗歌展。



获奖者：哥斯达黎加牙医学会

在哥斯达黎加，6位知名人士，包括1位电视演员、国家记者和奥林匹克运动员，录制了口腔健康的视频，并通过社交平台在其粉丝中广泛传播。



获奖者：Maratha Mandal口腔医学研究中心

在印度Karnataka，通过口腔健康进校园活动，提升孩子们的口腔健康意识，并展示正确的刷牙方法。孩子们自己制作的活动相框，庆祝世界口腔健康日。



获奖者：苏丹口腔医学学生会

在苏丹，口腔医学学生在小学组织了教育活动。通过在Facebook和Instagram分享活动的照片，扩大了活动影响力。



获奖者：阿加汁大学医院

在巴基斯坦，世界口腔健康日在社交平台广泛传播，受众达数千人。活动包括：世界口腔健康日电视节目讨论，覆盖口腔健康和口腔疾病的电台节目，以及Facebook在线活动。



获奖者：全国牙科医学学生会

在葡萄牙，获奖者制作并在网上分享教大家如何为健康口腔而自豪的视频。视频内容包括良好的口腔健康习惯以及定期看口腔医生的重要性。

与全球合作伙伴 和支持单位一起

世界口腔健康日离不开我们的全球合作伙伴和支持单位以及官方合作媒体的支持。

在当地加深合作伙伴关系，让你的庆祝活动更成功。欲获取合作伙伴当地办公室的联系方式，请发邮件至 wohd@fdiworldental.org

全球合作伙伴



Unilever

联合利华致力于口腔卫生。其在全球各地开展创新的口腔健康项目，其牙膏品牌洁诺 (Signal)，也叫Pepsodent, Mentadent, AIM和 P/S，努力帮助所有人养成良好的刷牙习惯。欲了解更多信息，请点击网址www.unilever.com

align

* invisalign | iTero | exocad

爱奇科技设计并制作的隐适美系统，是目前世界上最先进的隐形矫治系统，其iTero口内扫描仪，exocad软件，重新定义了口腔正畸和修复方法，造福全球数百万人。欲了解更多信息，请点击网址www.aligntech.com



登士柏·西诺德是世界上最大的口腔产品和技术生产公司，拥有一百多年的历史，致力于提供创新的口腔护理解决方案，打造健康微笑。欲了解更多信息，请点击网址

www.dentsplysirona.com

全球支持单位



通过与全球口腔专业人员合作，箭牌口腔保健计划通过在人们的日常口腔卫生习惯中增加简单的一步，提升口腔健康水平：即饭后和喝饮料后嚼无糖口香糖。欲了解更多信息，请点击网址

www.wrigleyoralcare.com

LISTERINE

李施德林®专研漱口水100余年，为预防口腔疾病而努力。全世界有85个国家10亿余人在使用李施德林®，广受专业团体的好评。欲了解更多信息，请点击网址www.listerine.com

合作媒体



世界牙科论坛 (DTI) 出版集团拥有全球领先的口腔贸易出版物。其标志性的《牙科论坛》是全球最大的口腔报纸出版物。世界牙科论坛为全世界的决策者传播最新的消息。欲了解更多信息，请点击网址www.dentaltribune.com

感谢您支持






世界口腔健康日

和我们分享你的所有计划和活动

联系我们，寻求更多支持和信息：

wohd@fdiworlddental.org

worldoralhealthday.org

-  [instagram.com/worldoralhealthday](https://www.instagram.com/worldoralhealthday)
-  [facebook.com/FDIWorldDentalFederation](https://www.facebook.com/FDIWorldDentalFederation)
-  twitter.com/fdiworlddental
-  [youtube.com/fdiworlddental](https://www.youtube.com/fdiworlddental)
-  [linkedin.com/company/fdiworlddental-federation](https://www.linkedin.com/company/fdiworlddental-federation)

世界口腔健康日工作组2021-2022

- Prof. Paulo Melo, Portugal (主席)
- Dr Nahawand Abdulrahman Thabet, 埃及
- Dr Maria Fernanda Atuesta Mondragon, 哥伦比亚
- Prof. Elham Kateeb, 巴勒斯坦
- Prof. Krishna Prasad Lingamaneni, 印度
- Dr Carol G. Summerhays, 美国



Chemin de Joinville 26 • 1216 Geneva • Switzerland
www.fdiworlddental.org
©2021 FDI World Dental Federation