

为健康口腔 而自豪

养成良好的口腔卫生习惯

预防是最好的方法。养成良好的口腔卫生习惯，定期去看口腔医生，是我们能为牙齿和口腔做的最重要的事情之一。

大多数口腔健康状况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对您的全身健康、幸福感和生活质量有着积极的影响。

事实

口腔疾病，如龋病和牙周病，会影响生活的方方面面，从人际关系、自信心到上学、工作及与他人互动的能力。然而，这些口腔疾病是可以预防的。

什么是良好的口腔卫生习惯

以下是帮助您一生保持口腔健康的方法：

- **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，如果食物残渣和牙菌斑不加以控制，可能会导致龋病和牙周病。
- **刷牙要面面俱到。**使用手动牙刷或电动牙刷刷牙齿的内侧面、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。**这会冲掉保护性的氟化物。吐出多余的牙膏。
- **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。**牙线和牙间隙刷有助于清洁牙齿之间难清理的区域。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少牙周病和口臭。
- **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。

如何终生保持良好的口腔健康

怀孕期间：女性可能会出现孕吐。胃反流（食物或饮料反流）或呕吐会增加口腔内的胃酸量，这会损坏牙釉质并增加患龋的风险。如果呕吐，请用清水漱口，然后用手指将牙膏涂抹在牙齿上，或使用含氟漱口水。等待至少0 分钟后再刷牙。

儿童：乳牙替换脱落是正常的。但是，妥善护理乳牙非常重要，以免因龋病而过早缺失。与孩子分享《向牙牙学习良好口腔健康习惯》宣传页，并让他们养成健康的行为习惯。

老年人：随着年龄的增长，口干可能是一个问题；当您没有足够的唾液来保持口腔湿润时，就会口干。唾液有一系列的功能，可以清洁口腔，减少口内的酸性物质，避免龋病。导致口干的原因包括吸烟和饮酒，以及某些药物和其他疾病。



事实

超过 5.3 亿儿童的乳牙患有龋齿。



要缓解口干症状，请尝试：

- 咀嚼无糖口香糖或吮吸无糖糖果以刺激唾液流动；
- 吃饭时喝水以帮助咀嚼和吞咽食物，并全天定期用水润湿口腔；
- 使用不含酒精的漱口水；
- 避免摄入碳酸饮料（如苏打水）和咖啡因，避免吸烟和饮酒；
- 使用润唇膏舒缓开裂或干燥的嘴唇。

关注口腔健康， 一生拥有灿烂笑容