

# 为健康口腔 而自豪

关注口腔健康，一生拥有灿烂笑容

我们的牙齿和口腔在我们一生中扮演着重要的角色。牙齿和口腔对于我们说话、饮食和味觉以及传达一系列情绪都是必不可少的。健康的微笑还有其他好处；它能提升我们的自我感觉，增强自尊和社会信心。无论你是什么年龄，关注口腔及口腔健康都很重要。

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治疗。保持良好的口腔健康对全身健康、幸福和生活质量有积极的影响。



## 事实

无论是5岁、25岁、45岁还是75岁，口腔健康都是全身健康和一生幸福的重要组成部分。

## 婴幼儿口腔健康

### 事实

婴儿是通过声音、微笑和面部表情来进行交流的，而这些全新的、激动人心的瞬间都和婴儿的口腔息息相关。



大多数婴儿通常在6个月左右萌出第一颗牙齿，到2岁半时，将萌出一共20颗乳牙。

重要的是，从孩子出生就要保护好孩子的口腔，最开始擦拭孩子的牙龈，尤其是在喂食后和睡前。确保奶瓶中没有含糖饮料、果汁或含糖牛奶/水。如果可能的话，尽量母乳喂养，并避免在两餐之间吮吸乳头或奶瓶，可以预防低龄儿童龋，促进孩子恒牙的健康发育。养成良好的口腔卫生习惯永远不会太早，这取决于父母/看护人的带头作用。阅读早期养成良好的口腔卫生习惯宣传页，了解更多信息。

## 儿童和青少年口腔健康

家长/看护人应负责为孩子刷牙，随着孩子年龄的增长和独立性的提高，对他们进行监督，直到他们能够自己正确刷牙。日常生活中需要用到氟化物，以防止龋病。在儿童从乳牙过渡到恒牙的过程中，每天用含氟牙膏刷牙两次，有助于维护乳、恒牙的健康。恒牙通常在6岁左右开始萌出，通常在12岁时就已经完全萌出，而智齿（第三磨牙）的萌出要晚很多。

重要的是要确保孩子牙齿正常生长，并通过定期口腔检查清除任何堆积的牙菌斑。鼓励选择健康食品，



### 事实

儿童的乳牙在摄入营养、尝试新口味、开始说话以及生长发育方面都发挥至关重要的作用。

免摄入含糖零食和饮料，将显著促进孩子的口腔健康和全身健康。如果孩子开展接触性运动，防护牙托可以保护孩子的牙齿不受伤害。

青少年时期可能是孩子比较兴奋的时期，因为孩子有了更大的独立性和选择。随着孩子的成长和接近成年，保持积极的口腔健康习惯非常重要。

### 事实

健康的口腔，成就健康的你。而且，口腔在日常生活中发挥着很大的作用：享受美味、与人交流、和家人一起欢笑……



## 成年人口腔健康

每天，我们都以不同的方式使用着我们的口腔，健康的口腔明显可以使我们的生活更愉悦。

口腔健康不良会影响我们原本认为理所当然的日常功能，并造成深远的后果。

那是因为

口腔健康与人的情感、社会、身心健康和幸福息息相关。好消息是，你可以通过了解相关风险因素，并采取相应措施来预防疾病，从而维护口腔健康。

适当的自我护理与专业的口腔护理相结合，加上健康的生活方式，避免风险，如摄入糖过量、有害使用酒精和所有形式的烟草，将保护您成年后的微笑。

浏览世界口腔健康日的各种宣传页，了解更多信息。

# 老年人口腔健康

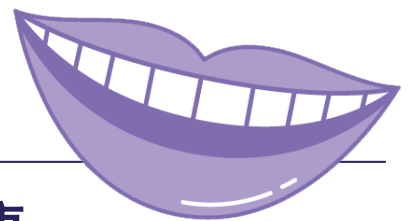
只有拥有健康的口腔，才能拥有健康的体魄，这将一直持续到我们老年。了解与衰老相关的口腔健康风险，并采取预防措施，你就可以继续尽情享受生活。良好的口腔卫生、充足的营养和定期看口腔医生将有助于您：

- 避免疼痛和感染；
- 避免跌倒；
- 享受健康的各种食物；
- 避免口干。

## 事实

健康的口腔能帮助您维持良好的身心状态和生活质量。并能保持独立生活。

阅读养成良好的口腔卫生习惯宣传页，了解如何随着年龄增长，维护口腔健康。



关注口腔健康，  
一生拥有灿烂笑容