

# 为健康口腔而自豪

## 为自己的口腔健康负责

**事实：**龋病是全球最常见的疾病，是由不健康的高糖饮食及暴露于其它危险因素导致。



World Oral  
Health Day

@worldoralhealthday  
#MouthProud #WOHD23

[worldoralhealthday.org](http://worldoralhealthday.org)

# 我们能做什么



World Oral  
Health Day  
20 March



## 均衡低糖饮食

成人每日的糖摄入量不应超过6茶匙，儿童不能超过3茶匙。饮食多样化，多吃水果和蔬菜，有助于维护口腔健康和全身健康。

## 不吸烟

任何形式的烟草都有害。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。

## 限制酒精摄入

大量饮酒与多种癌症的患病风险增加密切相关。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。

## 养成良好的口腔卫生习惯

每天用含氟牙膏刷牙两次可以预防牙菌斑堆积。良好的口腔卫生习惯以及定期看口腔医生是预防口腔疾病的关键。

关注口腔健康，一生拥有灿烂笑容