

婴幼儿口腔健康

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。

儿童和青少年口腔健康

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着至关重要的作用。

成年人口腔健康

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作用：享受美味、与人交流、和家人朋友一起欢笑.....

老年人口腔健康

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。

口腔里程碑

宝宝 出生啦！	6个月 萌出第一颗牙齿	2岁半 20颗乳牙都已萌出	6岁半 恒牙开始萌出	12岁半 大多数恒牙已萌出	21岁及以上 第三恒磨牙（智齿）最后萌出	变老 牙齿脱落并不是衰老中不可避免的过程。
------------	----------------	------------------	---------------	------------------	-------------------------	--------------------------

养成良好习惯，一生拥有灿烂笑容

- 每天至少两次，用干净湿润的纱布或毛巾轻轻擦拭宝宝的牙龈，尤其是在喂奶后和睡前。
- 尽早养成良好的口腔卫生习惯。
- 萌出第一颗牙齿后，就要定期去看口腔医生。
- 3岁以下儿童每天用米粒大小的含氟牙膏刷牙两次。
- 孩子3岁后，改用豌豆大小的含氟牙膏刷牙，每天两次。
- 避免使用吸管杯。
- 监督孩子每天用含氟牙膏刷牙两次，直到他们能够自己正确刷牙。
- 定期去看口腔医生，检查孩子牙齿是否正常生长，口腔是否健康。
- 鼓励孩子选择健康食品，避免摄入含糖零食和饮料。
- 在进行接触性运动时，确保儿童带好防护牙托，以保护牙齿。
- 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。
- 孕妇应该格外注意口腔健康，因为她们的口腔会受到激素变化的影响。怀孕期间一定要做口腔检查。
- 了解与衰老相关的口腔健康风险，如口干，并采取预防措施。
- 保持良好的口腔健康习惯，定期看口腔医生，从而一生能够享受一个健康的、功能正常的口腔和牙齿。