

如何保护口腔

你知道口腔健康对身体的其他部位有直接影响吗？
维护口腔健康对你的全身健康至关重要。

每天刷牙两次



使用含氟牙膏。



每次刷牙2分钟，
确保刷到所有牙面。



刷牙后，吐出泡沫，
不要漱口。



至少每天清洁一次牙齿邻面
(如牙线，牙间隙刷)。

避免含糖食物和饮料



限制糖的摄入不多于：

成年人

每天6茶匙。



避免两餐间食用
含糖零食。



儿童

每天3小勺。



避免含糖饮料，
多喝水。



享受健康均衡饮食。

保持健康的生活方式



不要吸烟和酗酒。



进行肢体碰撞类运
动和骑自行车时戴
防护牙托。

定期看牙医



定期口腔检查有助于预防
口腔疾病，及早发现和治
疗任何牙齿问题，有助于
保持口腔健康。



世界口腔健康日
三月二十日

worldoralhealthday.org

