



World Oral Health Day
20 March



健康口腔 健康体魄

活动手册



#WOHD24
#HappyMouth



WATCH ON:

3M HALALON



worldoralhealthday.org

为世界口腔健康日做准备

每个人都应有获得高质量的口腔保健和保持口腔健康所需知识的途径。

因此，我们呼吁全世界在每年的3月20日团结起来，
提高对良好口腔健康的重要性的认识。

世界口腔健康日提醒我们，健康的口腔对我们的全身健康和生活方式至关重要。口腔不健康会导致疼痛和不适、社交孤立以及自信心丧失。

此外，越来越多的证据表明，口腔健康在许多方面与我们的全身健康有着错综复杂的联系。通过共同努力，我们可以改善世界各地人民的生活。

公众

世界口腔健康日号召每个人都采取行动，重视口腔健康。与家人和朋友分享良好的口腔卫生习惯会有更大的改变。

牙医、牙科团队和医疗保健工作者

你们在第一线，提供基本的医疗保健服务。利用世界口腔健康日来扩大你正在做的事情，帮助人们做出明智的决定，因为口腔健康就是健康。

政府和政策制定者

政府有责任采取提高公民口腔卫生知识和保障公民获得基本口腔卫生服务的全民措施。

学校和青少年组织

学校在教育儿童的口腔健康方面发挥着关键作用，为更健康的未来铺路，而且预防是关键。

公司及社区团体

促进员工和社区的口腔健康不仅有利于身体健康，而且还能增强其信心和生产力。

使用这个手册来激励你，加入我们，走向更健康、更快乐的生活。

世界口腔健康日是世界牙科联盟的一项倡议。

2024-2026年 活动主题

健康口腔…

…不仅仅是一句口号，更是一种生活方式。

它颂扬和促进口腔健康的多面性，揭示其与我们全身健康的重要联系。

今年，我们将重点关注口腔健康与全身健康之间的复杂联系，因为：

健康口腔，健康体魄

海狸Toothie是这段激动人心的新旅程的主角，在这场动感十足、以电影为灵感的活动中尽可能动员更多的人。

那么，你准备好了吗？灯光，摄像机，开机！

电影明星Toothie

多年来，作为世界牙科联盟深受喜爱的口腔健康吉祥物，Toothie在鼓励人们对自己的口腔健康更加负责任，养成健康习惯方面发挥了至关重要的作用。

在即将到来的2024-2026年的宣传活动中，Toothie将进行3D转型，成为电影明星。

通过这种创新的方式，世界牙科联盟旨在激励口腔专业人士、政策制定者、合作伙伴和公众走上一条让每个人都更健康、更幸福的生活之路。



Toothie成为社交媒体的焦点

为了获得更大的影响力和更高的知名度，Toothie将在Instagram上开通一个名为@ToothieTheBeaver的频道，成为一名全职口腔健康网红。

活动期间，Toothie还将接管世界牙科联盟的Instagram频道@worldoralhealthday，借此独特的机会，成为全球口腔健康偶像，激励全世界的参与。

**DID YOU KNOW
A HAPPY MOUTH
IS ESSENTIAL FOR**

- Heart health
- Respiratory health
- Pregnancy health
- Diabetes management

I'm the luckiest dentist around

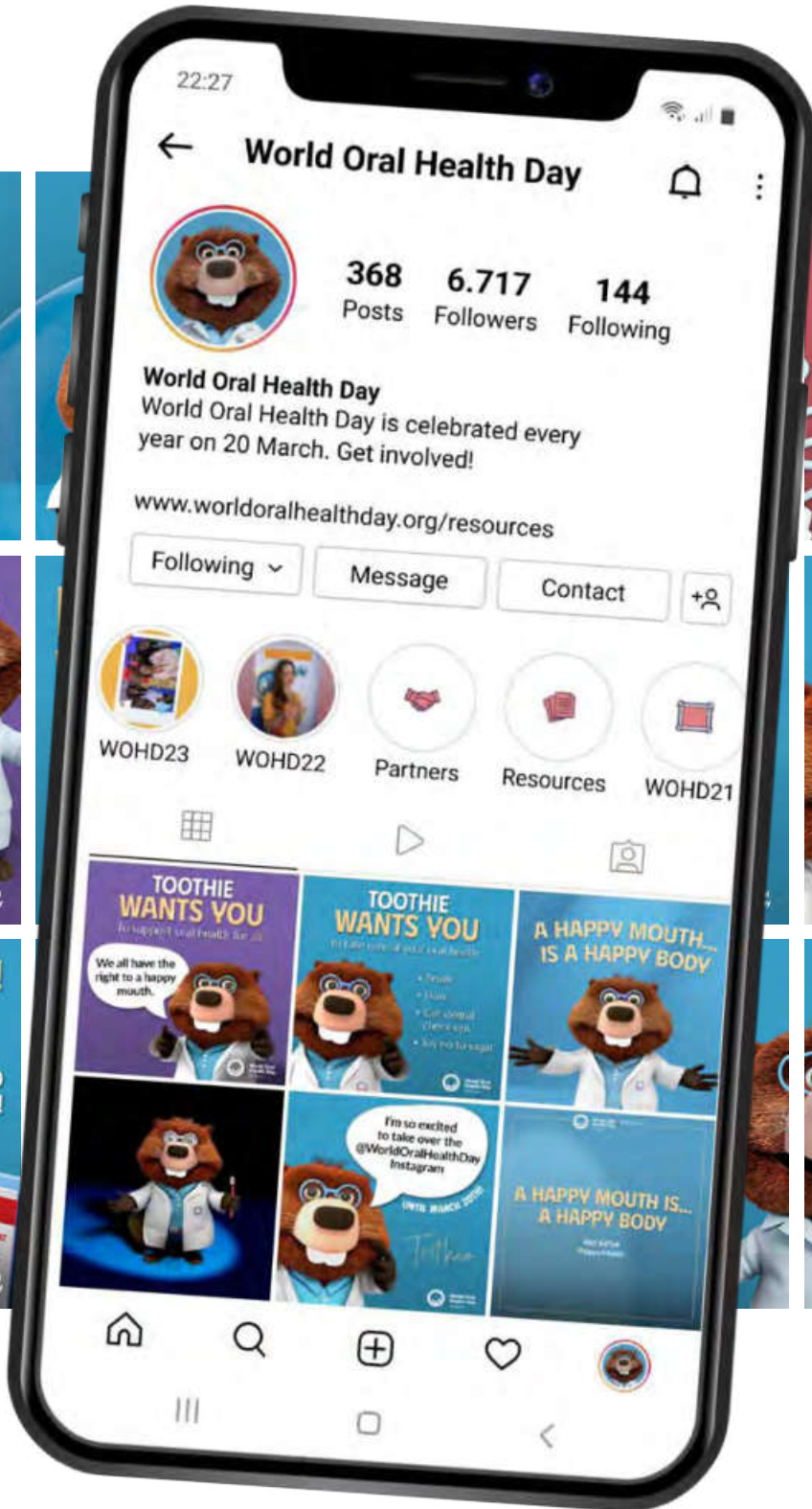
Instagram @toothie.thebeaver you have a lot of new friends!

LET'S KEEP OUR HAPPY MOUTH MOVEMENT ALIVE! I'M HERE TO STAY!

PREVENTION IS KEY!

Brush, floss, and eat your way to better oral health.

AND DON'T FORGET TO VISIT YOUR DENTIST!



BEGIN WITH ORAL HEALTH ROUTINES WE LEARN AS KIDS.

World Oral Health Day

I'm so excited to take over the @WorldOralHealthDay Instagram

UNTIL MARCH 20TH!

Toothie

World Oral Health Day

I WANT YOU TO HAVE A HAPPY MOUTH FOR LIFE!

Toothie

World Oral Health Day

活动核心信息

健康口腔对于保护全身健康起着重要作用

下面是良好的口腔健康至关重要的原因：

- **预防感染：**牙龈疾病（牙周病）和龋病等口腔感染如果不及时治疗，会导致更严重的健康问题。
- **保护心脏：**未经治疗的口腔疾病与心脏病和中风患病风险增加有关。
- **糖尿病管理：**牙周病会使控制血糖水平更难。
- **呼吸道健康：**牙齿感染可导致肺炎等呼吸道感染，尤其是老年人或免疫系统受损的人。

预防是关键

大多数口腔疾病在很大程度上是可以预防的，我们要牢牢掌握住做出积极改变的力量。

- **良好的口腔卫生：**每天刷牙两次，每次2分钟，用含氟牙膏。
- **看牙医：**定期检查可以让牙医及早发现和治理口腔问题。
- **健康饮食：**均衡饮食，用水代替含糖饮料。
- **避免含糖零食：**从早到晚吃糖会增加患龋病的风险。
- **停止所有形式的烟草使用：**烟草可导致口腔癌。同时吸烟和饮酒会更进一步增加风险。
- **避免饮酒：**过量饮酒与几种癌症的患病风险增加密切相关。
- **佩戴运动护齿器：**减少进行肢体碰撞类运动和骑自行车旅行时受伤的风险。

控制口腔疾病的四个主要风险因素——不健康的高糖饮食、烟草使用、酗酒、口腔卫生差——对全身健康至关重要。从零食、加工食品和饮料中摄入过多的糖不仅会导致龋病这一全球最普遍的健康问题，而且是肥胖和糖尿病的主要病因。此外，烟草的流行是世界有史以来面临的重大公共健康威胁之一。

健康口腔是每个人的基本权利，需要被兑现

国家内部和国家之间存在着严重的口腔健康不平等，尽管口腔疾病在很大程度上是可以预防的，但全球负担仍然高得令人难以接受。穷人和弱势群体患病率高得不成比例，有效的全民疾病预防措施仍有待实施，并且不是所有人都能获得负担得起的适当护理。世界口腔健康日是一个说服政府采取更多行动的机会。所有收入水平的国家都可以通过制定本国的包含口腔保健在内的基本医疗保障计划，来实现全民健康覆盖。

我们必须携起手来，通过不懈努力消除差距，以便到2030年使口腔健康成为人人享有的一项权利。





活动资料

利用活动资料来举办你自己的世界口腔健康日活动和项目。

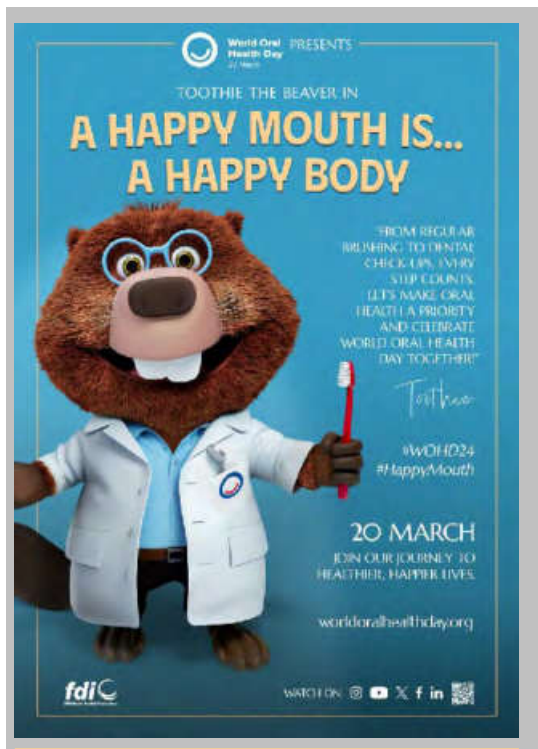
所有内容都可以免费下载，并提供英语、法语和西班牙语版本。

在整个活动期间都会持续更新；定期查看网站，并尽可能广泛地分享出去。

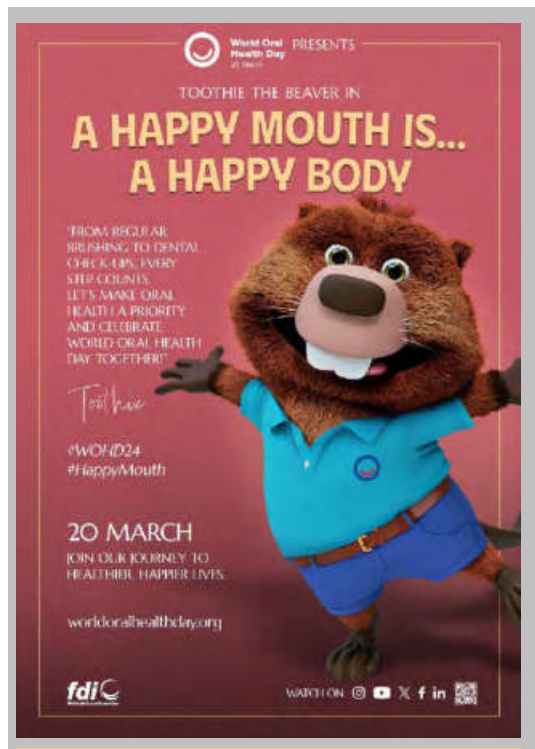


海报

张贴和分发世界口腔健康日以Toothie为中心的官方海报。此外，使用以人为主体的活动海报引入人类视角，而宣传海报则强调普遍获得口腔健康的重要性。



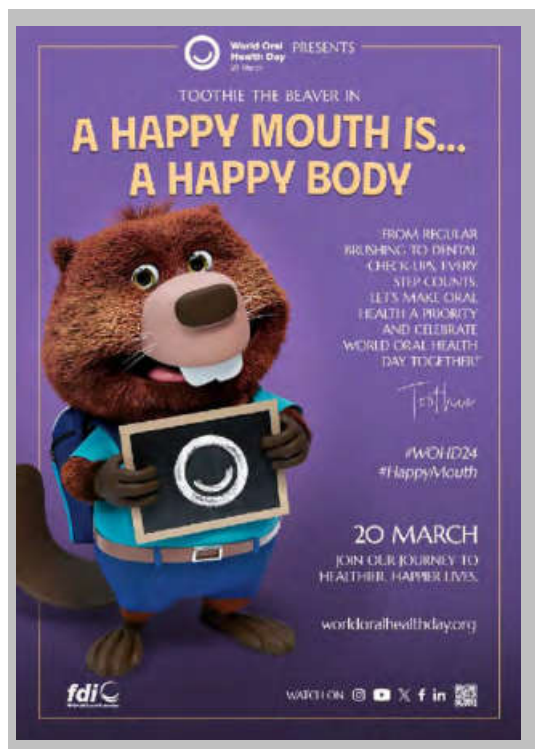
主要活动海报



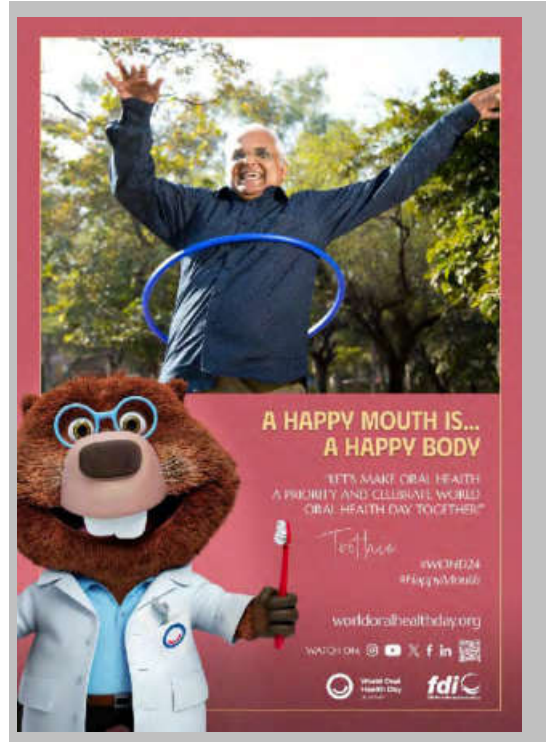
行动中的Toothie



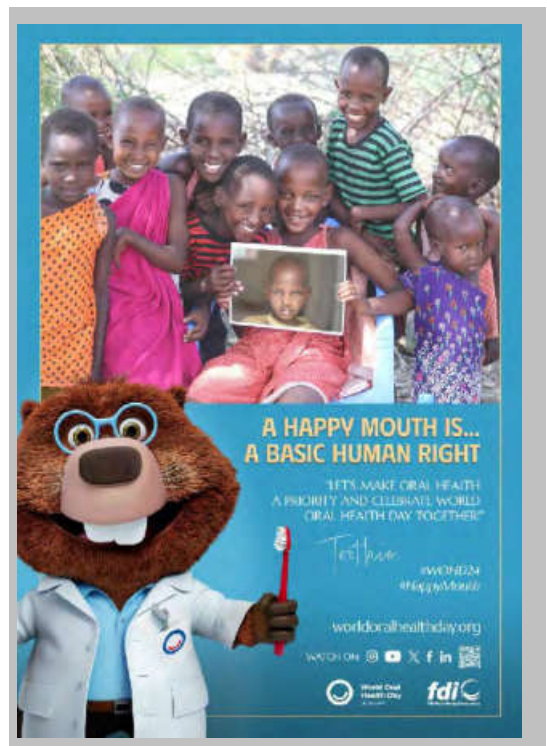
核心信息海报



教育中的Toothie

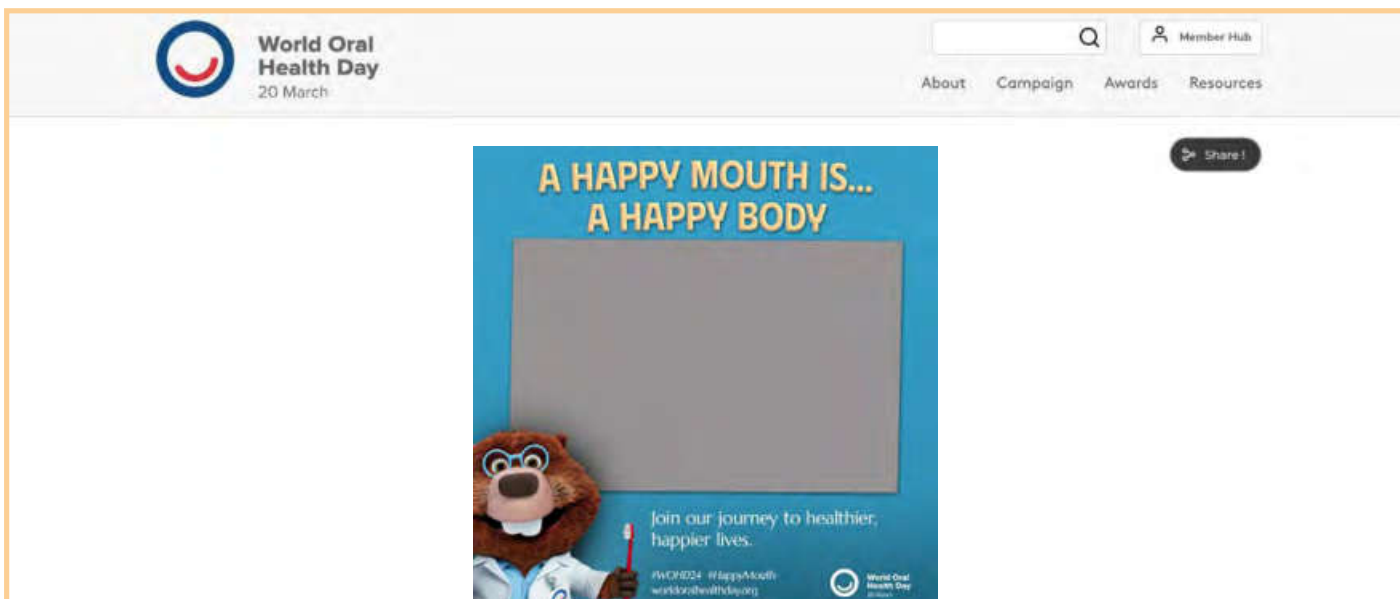


以人为主体的活动海报



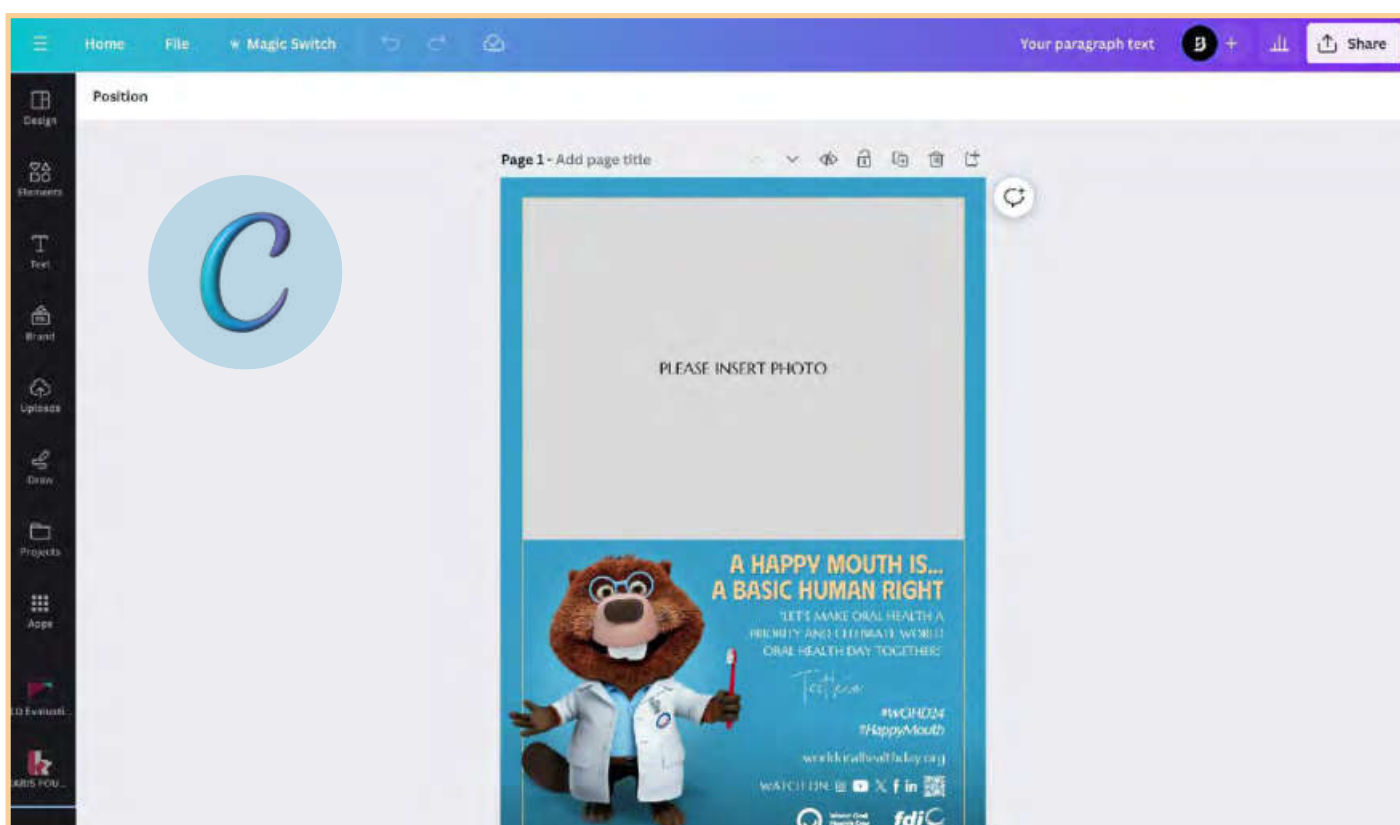
倡议海报

制作个性化海报和社交媒体卡



打开worldoralhealthday.org/happymouth-tool 使用我们的自定义海报工具，利用你的照片快速轻松地在线生成有创意的活动素材。

在我们的#HappyMouth照片墙和社交媒体上分享吧。



今年，你还可以使用Canva上的世界口腔健康日模板制作个性化海报和社交媒体卡。

1. 社交媒体卡模版：
2. 海报模版：
3. Toothie想要你...模版：

活动视频

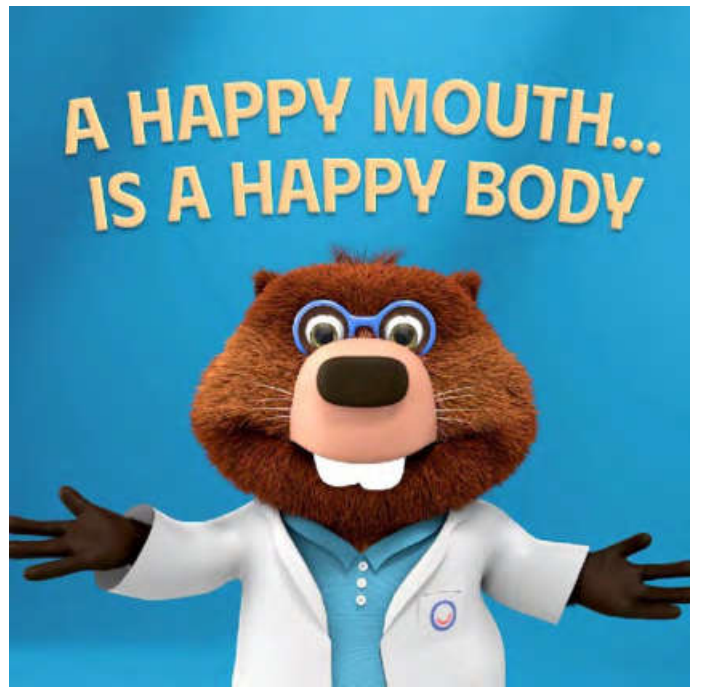
通过我们的电影主题活动，提供各种有趣的电影内容以激励他人。



1.预告视频：充满悬念和神秘的元素来介绍我们的活动明星Toothie。



2.预告片：在主题影片播出前吊足胃口，Toothie提供了先睹为快的机会但没有剧透任何事情！



3.主题影片：Toothie带领所有人进行了一场深入口腔内部的激动人心之旅！

科普宣传页

大多数口腔疾病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。积累和分享保持口腔健康所需的知识。

HOW TO PROTECT YOUR MOUTH

DID YOU KNOW YOUR MOUTH HEALTH HAS A DIRECT IMPACT ON THE REST OF YOUR BODY? MAINTAINING A HEALTHY MOUTH IS VITAL FOR YOUR GENERAL HEALTH AND WELL-BEING.

Brush your teeth twice a day

- Use a **fluoride toothpaste**.
- Brush all the sides and surfaces of the teeth for **2 minutes**.
- After brushing, **spit don't rinse**.
- Clean **between the teeth** at least once a day (e.g., floss, interdental brushes).

Stay away from sugary foods and drinks

Limit sugar intake to no more than:

ADULTS 6 teaspoons per day.	CHILDREN 3 teaspoons per day.
--------------------------------	----------------------------------

Avoid sugary snacks in-between meals.

Avoid sugary drinks. Favour water.

Enjoy a healthy, balanced diet.

Enjoy a healthy lifestyle

- Avoid tobacco and harmful use of alcohol.
- Wear a **mouthguard** for contact sports.


Visit your dentist regularly

A regular check-up helps prevent oral diseases and allows any dental problems to be identified and treated early to help keep your mouth healthy.

worldoralhealthday.org | fdi

HOW TO PROTECT YOUR MOUTH AS YOU GET OLDER

DID YOU KNOW CHANGES THAT BEGIN AS WE BECOME OLDER CAN HAVE ALL SORTS OF EFFECTS ON ORAL AND OVERALL HEALTH? UNDERSTANDING THE RISKS AND TAKING PREVENTIVE ACTION WILL HELP YOU STAY HEALTHY AND MAINTAIN YOUR QUALITY OF LIFE.



Adopt good oral hygiene habits

Most oral diseases are preventable; therefore, pain and infections can be avoided by brushing twice a day with fluoride toothpaste and cleaning between the teeth. Additionally, it is essential to clean removable dentures daily.

Reduce the risk of falls

If a tooth becomes loose, or if a denture no longer fits properly, go to the dentist as soon as possible. The jaw contributes to balance.

Enjoy healthy and diverse foods

Prepare well-balanced meals and avoid eating snacks, particularly those rich in sugar, between meals. Limit sweet treats to the end of the meal.

Avoid dry mouth

Chew sugar-free gum, suck sugar-free hard candies, drink water with meals, drink small amounts of water regularly throughout the day, use alcohol-free mouth rinse, and use a lip balm to soothe cracked or dry lips.

worldoralhealthday.org | fdi

HOW TO PROTECT A CHILD'S MOUTH

DID YOU KNOW IT IS IMPORTANT TO START CARING FOR A CHILD'S MOUTH AS SOON AS THEY ARE BORN? ESTABLISHING STRONG ORAL HEALTH HABITS EARLY IS ESSENTIAL FOR SETTING THEM ON A PATH TO A HEALTHY LIFE.

Take care of an infant's mouth

- Gently wipe a baby's gums after each feed. Use a clean, moist gauze pad or soft cloth.
- Place only breast milk, formula, milk or water in bottles. **No sugary drinks**, including sugary milk and water.
- Discourage thumb sucking, pacifier use and sippy cups.
- Refrain from allowing babies to fall asleep with a feeding bottle in their mouths.

Prevent tooth decay by brushing

- Start brushing as soon as the first tooth appears.
- Use a **fluoride toothpaste**. Under 3 years use a smear. 3 to 6 years use a pea-sized amount.
- Supervise toothbrushing until the child is able to brush their teeth correctly on their own.
- Brush twice a day. It is especially important before bedtime.

Build good habits for whole-body health

- Limit foods and drinks that are high in sugar, especially contact in-between meals.
- Ensure that a **mouthguard** is worn for sports and contact.

Visit the dentist regularly

- Take the child for a check-up as soon as the first tooth comes in or by their first birthday.
- Schedule regular dental check-ups.

worldoralhealthday.org | fdi

HOW TO PROTECT YOUR MOUTH FOR KIDS

DID YOU KNOW A HEALTHY MOUTH HELPS PROTECT YOUR BODY TOO? FOLLOW THESE TIPS FROM TOOTHIE TO HELP YOU LOOK AFTER YOUR TEETH AND MOUTH PROPERLY.



Brush every morning and night

- Use a **fluoride toothpaste**.
- Brush all the sides and surfaces of your teeth for **2 minutes**.
- After brushing, **spit don't rinse**.

Visit the dentist regularly

- The dentist will ask you to open your mouth wide.
- The dentist will check your teeth are growing properly.
- The dentist will help keep your teeth clean and healthy.

Eat healthy food and avoid sugary drinks

- Too much sugar is bad for everyone.
- Sugary drinks and unhealthy snacks between meals can cause holes in your teeth if you have them too often.
- Our mouths and bodies are stronger and healthier when we have healthy food and drinks.

worldoralhealthday.org | fdi

HOW TO PROTECT YOUR MOUTH DURING PREGNANCY

DID YOU KNOW THAT YOUR ORAL HEALTH IS CONNECTED TO THE HEALTH OF YOUR UNBORN CHILD? KEEPING YOUR MOUTH HEALTHY DURING PREGNANCY IS ESSENTIAL FOR THE WELL-BEING OF BOTH YOU AND YOUR BABY.



The facts

- Due to hormonal changes, pregnant women may be more prone to gum disease and cavities.
- Vomiting related to morning sickness and gastric reflux (regurgitating food or drink) can increase the amount of acid the mouth is exposed to and elevate the risk of tooth decay.
- Gum disease has been linked to low birth weight, preterm birth and preeclampsia (a pregnancy complication).

ACTIONS TO BE TAKEN

- Make sure you get a dental check-up during pregnancy.

- If you vomit, rinse your mouth out with water immediately afterwards. Then rub toothpaste onto your teeth with your finger or use a fluoridated mouthwash. Wait at least 30 minutes before brushing your teeth.

- Practice good oral hygiene, brush twice a day with fluoride toothpaste and floss daily (or use interdental brushes).

- Eat a balanced diet. Cutting down on how often and how much sugar you eat reduces your risk of oral health problems.

worldoralhealthday.org | fdi

HOW TO BRUSH AND BOOGIE!

WHAT IF OUR DAY STARTED AND ENDED WITH A SONG WE LOVE AND A FEW DANCE MOVES THAT MAKE US FEEL HAPPY? A HAPPY MOUTH CAN BE A HAPPY START AND END OF EVERY SINGLE DAY IF WE BOOGIE WHILE WE BRUSH.



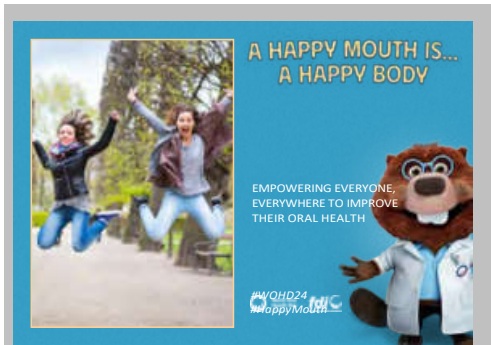
- 1 Grab your toothbrush and toothpaste (make sure it's fluoride toothpaste).
- 2 Turn on your favourite tune.
- 3 Then brush and boogie like nobody is watching.
- 4 Clean all the sides and surfaces of your teeth to the rhythm of the beat.
- 5 2 MINUTES Before you know it, your 2 minutes brushing time will be over and you won't want to stop!
- 6 Create your own brush and boogie playlist and share it with family and friends to help brighten up their day too.

GET INVOLVED!
#BrushandBoogie

worldoralhealthday.org | fdi

核心信息卡片

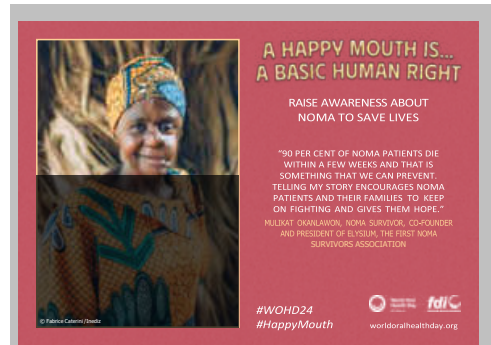

这些卡片是有用的参考资料，用于支持各种与口腔健康有关的活动，如教育、宣传和倡议。它们涵盖了各种口腔疾病和话题，可用于促进和增强对话。



**A HAPPY MOUTH IS...
A HAPPY BODY**

EMPOWERING EVERYONE,
EVERYWHERE TO IMPROVE
THEIR ORAL HEALTH

#WOHD24
#HappyMouth




**A HAPPY MOUTH IS...
A BASIC HUMAN RIGHT**

RAISE AWARENESS ABOUT
NOMA TO SAVE LIVES

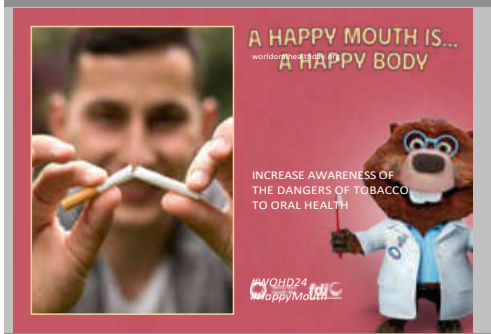
"90 PER CENT OF NOMA PATIENTS DIE
WITHIN A FEW WEEKS AND THAT IS
SOMETHING THAT WE CAN PREVENT.
TELLING MY STORY ENCOURAGES NOMA
PATIENTS AND THEIR FAMILIES TO KEEP
ON FIGHTING AND GIVES THEM HOPE."

MULKAT OKANLAWON, NOMA SURVIVOR, CO-FOUNDER
AND PRESIDENT OF ELUSUN, THE FIRST NOMA
SURVIVORS ASSOCIATION

#WOHD24
#HappyMouth



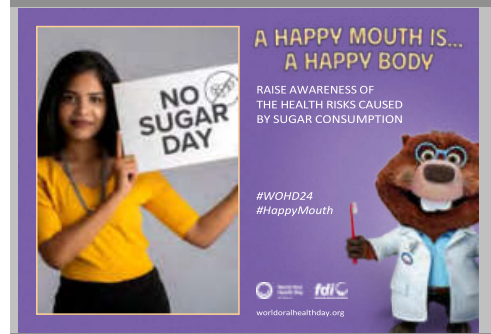

worldoralhealthday.org



**A HAPPY MOUTH IS...
A HAPPY BODY**

INCREASE AWARENESS OF
THE DANGERS OF TOBACCO
TO ORAL HEALTH



#WOHD24
#HappyMouth



**A HAPPY MOUTH IS...
A HAPPY BODY**

RAISE AWARENESS OF
THE HEALTH RISKS CAUSED
BY SUGAR CONSUMPTION

#WOHD24
#HappyMouth



worldoralhealthday.org



**A HAPPY MOUTH IS...
A BASIC HUMAN RIGHT**

PROMOTE ORAL HEALTH AND
ORAL DISEASE PREVENTION
FOR PEOPLE WITH CLEFTS

#WOHD24
#HappyMouth



**A HAPPY MOUTH IS...
A HAPPY BODY**

RAISE AWARENESS OF
THE MOUTH-BODY
CONNECTION

#WOHD24
#HappyMouth



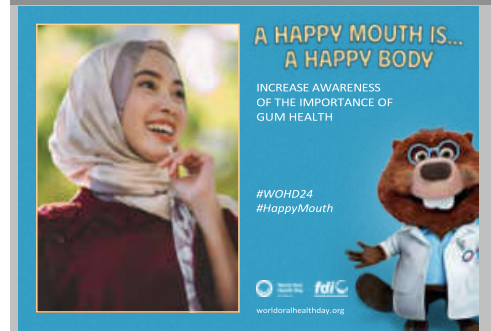
worldoralhealthday.org



**A HAPPY MOUTH IS...
A BASIC HUMAN RIGHT**

PROMOTE ACCESS TO
ORAL CARE FOR REFUGEES


#WOHD24
#HappyMouth



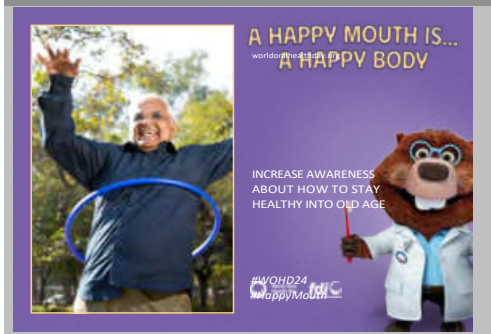
**A HAPPY MOUTH IS...
A HAPPY BODY**

INCREASE AWARENESS
OF THE IMPORTANCE OF
GUM HEALTH

#WOHD24
#HappyMouth





worldoralhealthday.org



**A HAPPY MOUTH IS...
A HAPPY BODY**

INCREASE AWARENESS
ABOUT HOW TO STAY
HEALTHY INTO OLD AGE

#WOHD24
#HappyMouth



**A HAPPY MOUTH IS...
A HAPPY BODY**

PROMOTE SPORTS
DENTISTRY FOR BETTER
ORAL HEALTH OUTCOMES

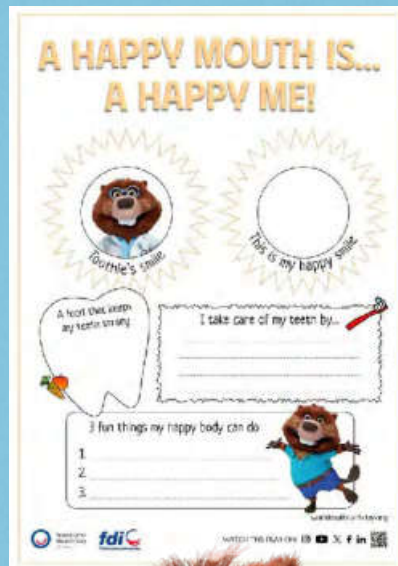
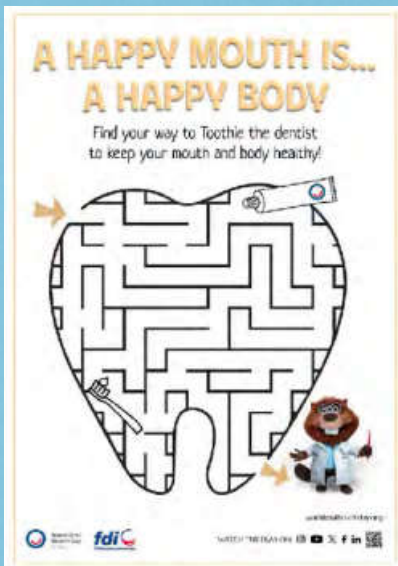
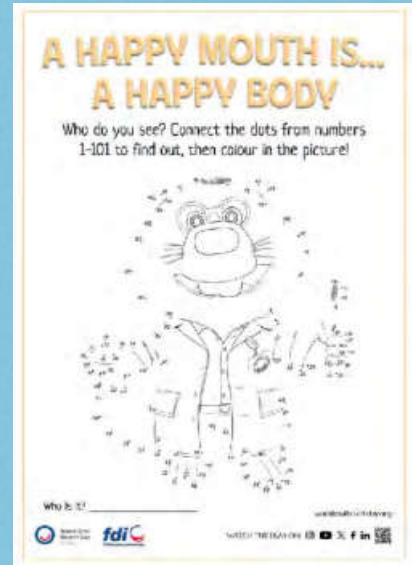
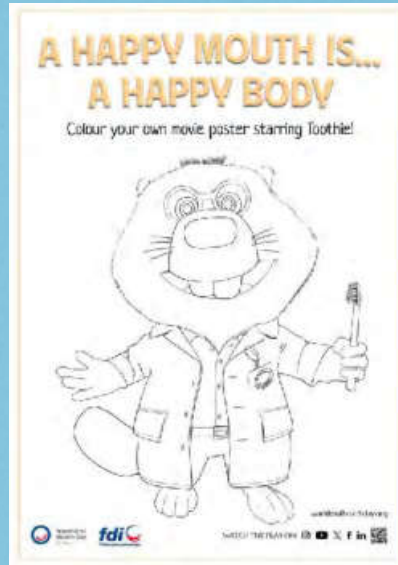
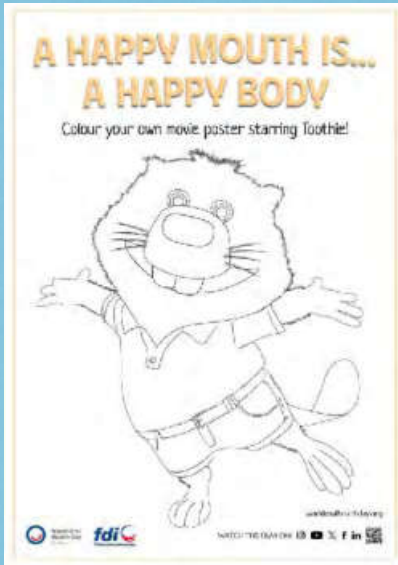
#WOHD24
#HappyMouth



worldoralhealthday.org

儿童游戏卡

及早养成良好的口腔卫生习惯对儿童走上健康生活之路至关重要。通过使用的有趣的游戏卡，让孩子们参与到口腔健康中来。



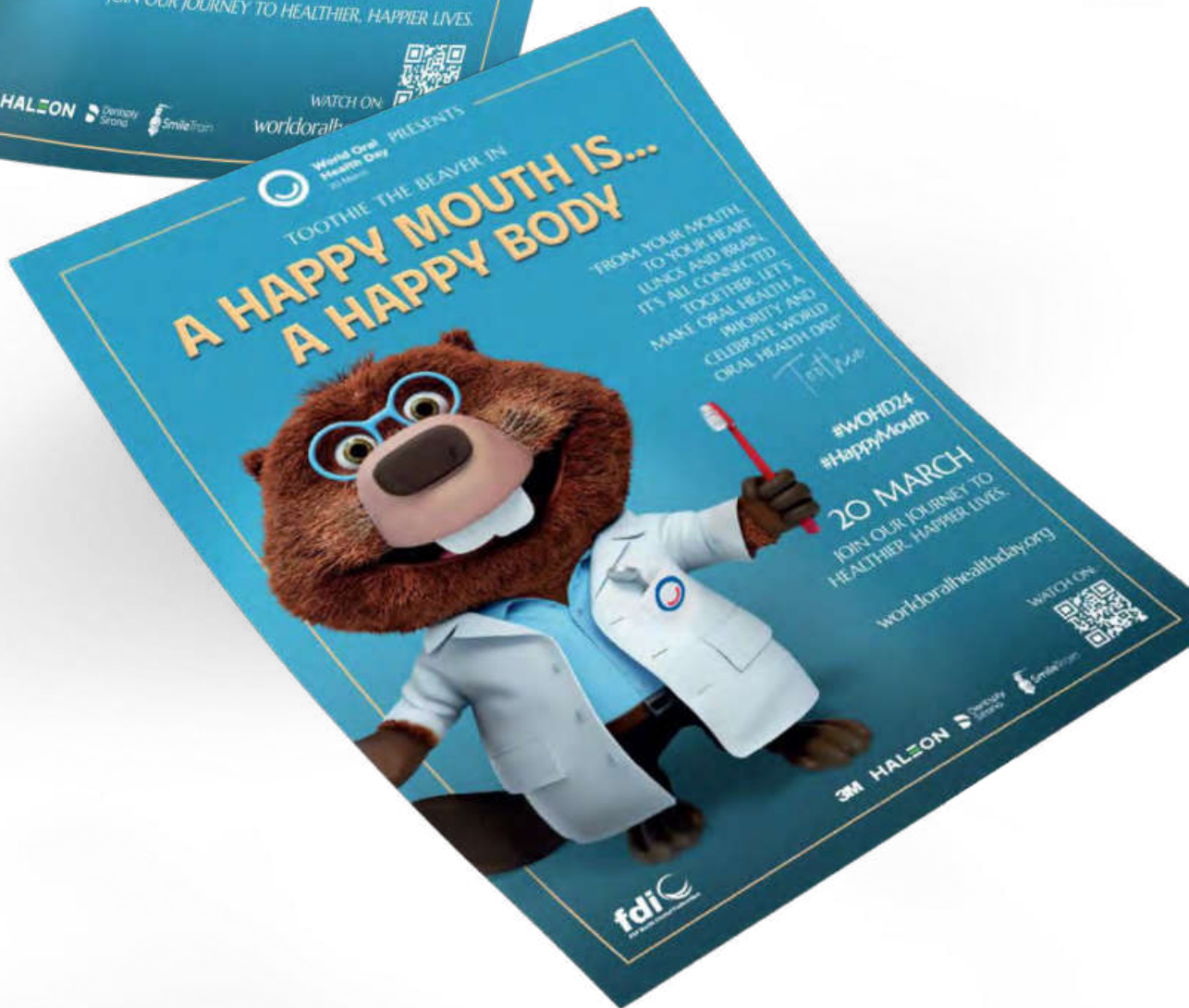
学校的口腔英雄

这个多媒体资源旨在激励学校进行更多与口腔健康有关的教学。它为5-9岁的儿童提供了丰富的学习活动，可以全年用于在课堂内外教育儿童，以及世界口腔健康日项目中。



媒体资料

通过所有方式传播媒体资料来吸引注意力。大力宣传这一天的意义，加入我们走向更健康、更幸福的生活旅程。



世界口腔健康日标志

通过在你自己的世界口腔健康日活动材料中使用该标志，将你的努力与全世界各地区联合起来。它有多种语言版本。

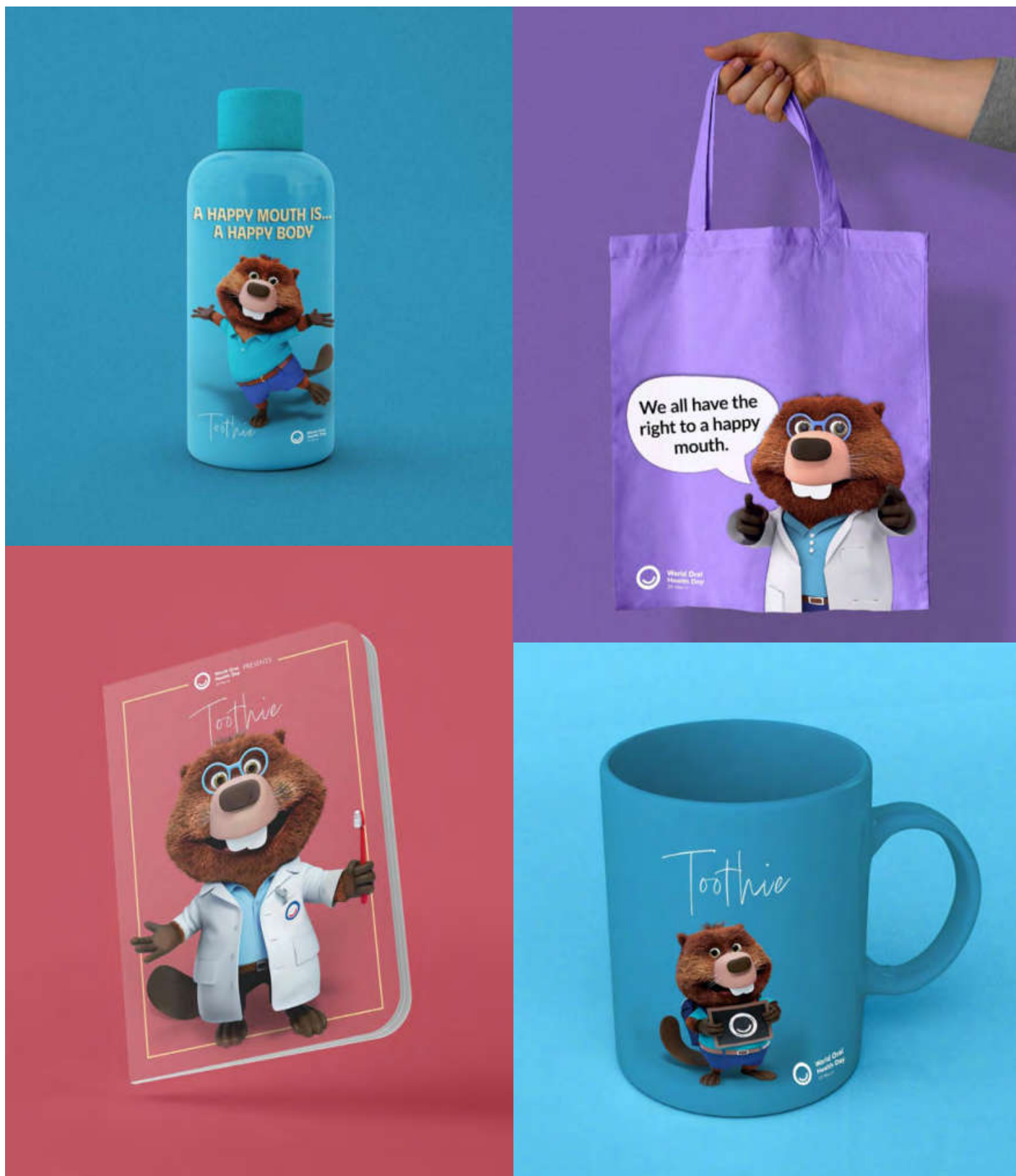
世界口腔健康日标志仅用于提高口腔健康意识，不得用于代言、销售产品或推广公司。

worldoralhealthday.org/resources



活动周边

无论你是想装饰办公室或牙科诊所，鼓励人们参加活动，还是吸引路人的注意，都可以考虑使用一些周边产品，以确保你的世界口腔健康日活动和项目被注意到。



社交媒体图片和GIF动图

在你的社交媒体平台上使用现成的文案来参与并引发对话，并将这些讨论转化为协作或集体行动。



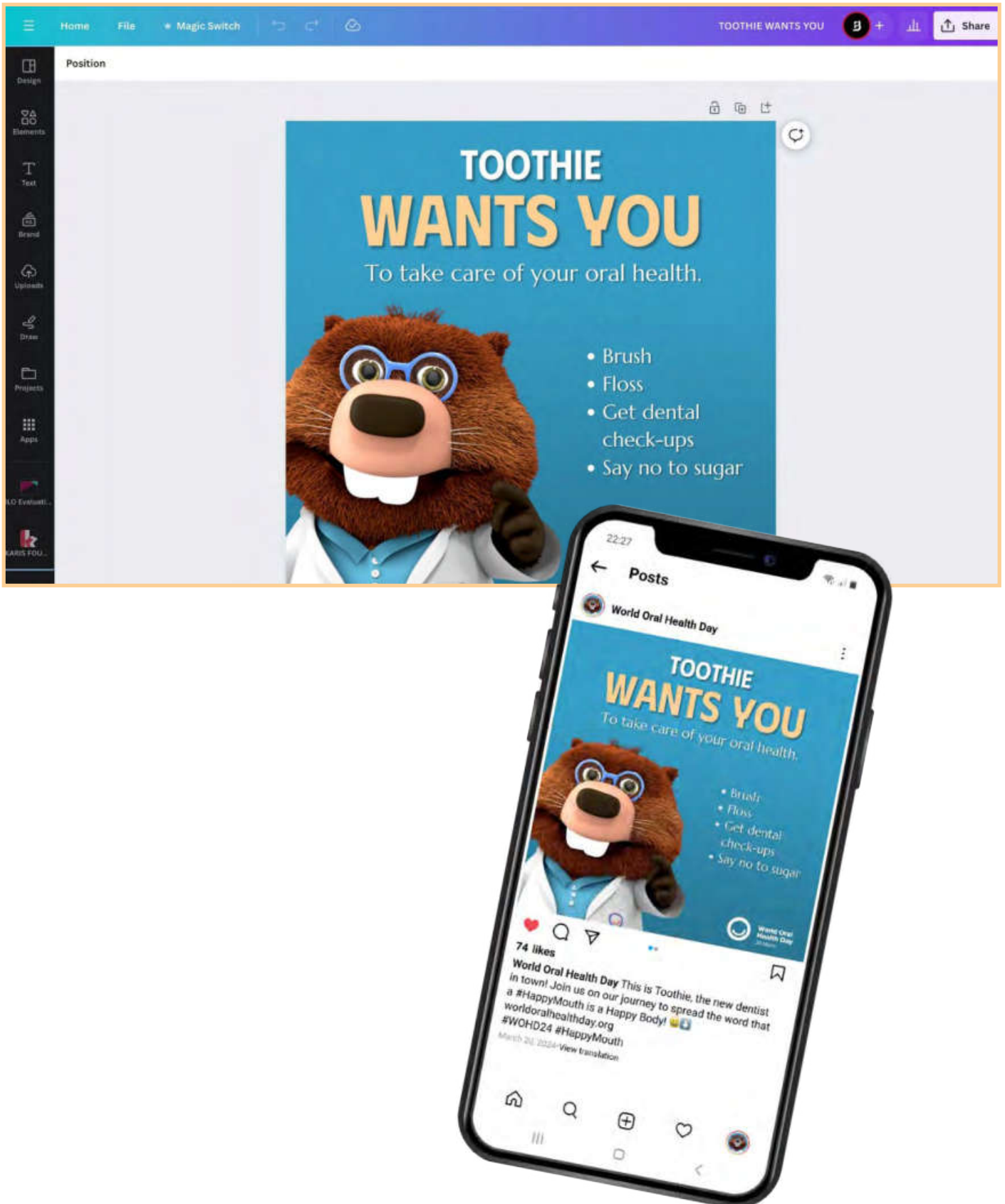
社交媒体图片



GIF动图

“Toothie想要你…” 图片

一旦你计划了世界口腔健康日活动和项目，在社交媒体上使用Canva上图片进行推广。Toothie要人们做什么呢？



世界口腔健康日封面

热情地参与到世界口腔健康日，在世界口腔健康日之前自豪地展示活动封面来表达你的支持。



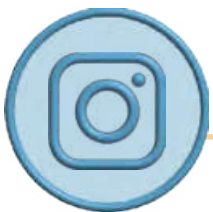
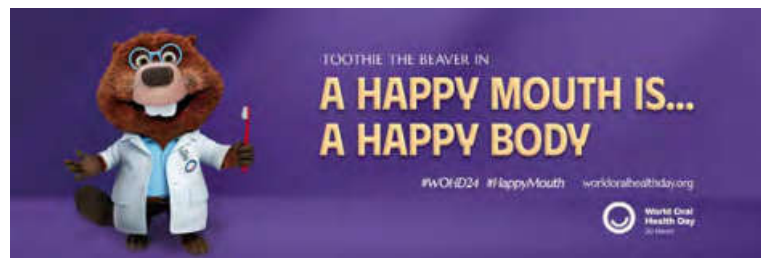
LinkedIn封面



Facebook封面



X封面



Instagram 头像

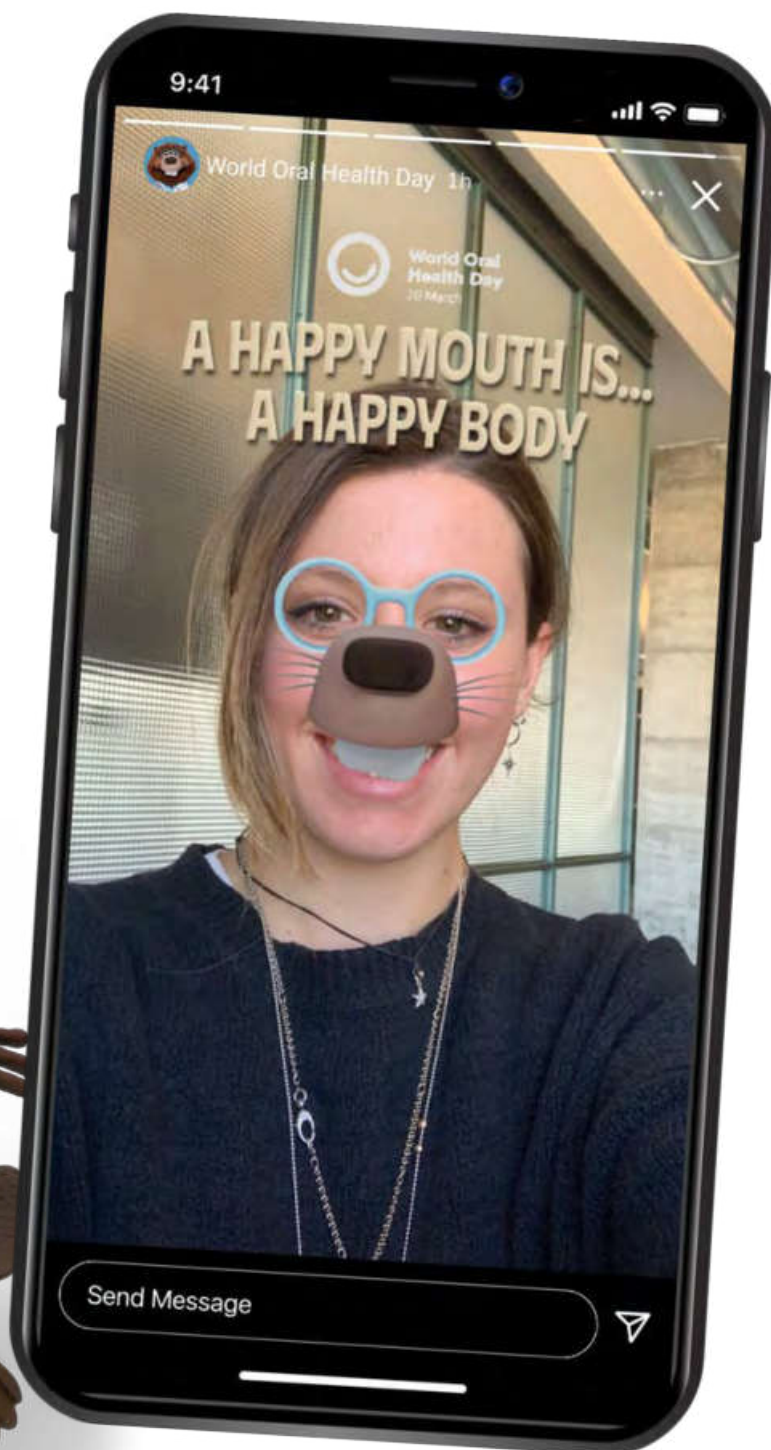
社交媒体滤镜#刷牙舞动

在Instagram和Facebook上添加“Toothie”特效，制作一个有趣的短视频，或者上传一个你边刷牙边跟着最喜欢的曲子跳舞的视频或照片。然后挑战你的朋友，让他也加入#刷牙舞动 运动。从刷牙舞动的宣传页中获得灵感，或在worldoralhealthday.org/brushandboogie了解更多信息

•Instagram滤镜：

•Facebook滤镜：

不要忘记标记@worldoralhealthday和@ToothieTheBeaver。



在社交平台上发帖的案例

#健康口腔 是什么? 😊 健康口腔包括很多内容, 但今年的 #世界口腔健康日, 我们关注的是 #口腔健康和全身健康, 主题是“健康口腔, 健康体魄!”

查看活动资源📄

www.cndent.com/project/wohd

通过参加#刷牙舞动 活动来开始你的 #世界口腔健康日 计划。🗨️

拿起你的牙刷和牙膏, 🎵播放你最喜爱的旋律, 跟着节拍一起刷牙吧! 🧑🧑

用我们的滤镜试试吧! 🌐 #WOHD24

#HappyMouth

🦷不重视你的#口腔健康 能否实现全身健康呢? 答案是否定的。你的口腔在维护你的全身健康方面起着关键的作用。一个强有力的事实是: 大多数 #口腔疾病 是可以预防的, 把做出积极改变的力量牢牢掌握在我们手中。

在这个#世界口腔健康日 就行动起来, 并告诉全世界: #健康口腔 健康体魄。

🌐🌍 #WOHD24 #HappyMouth

这位是Toothie, 小镇上的新牙医! 加入我们的旅程, 告诉全世界#健康口腔 健康体魄! 😊📄

worldoralhealthday.org

#WOHD24 #HappyMouth

你看过电影“#健康口腔 健康体魄”了吗? 现在正在上映, 不要错过。主角海狸#Toothie, 它将带你进行一场深入口腔内部的旅程。所以, 准备好了吗? 📷

灯光, 摄影机, 开机! 📺 #WOHD24

#HappyMouth

🦷🌐每个人都应有获得高质量的口腔保健和保持口腔健康所需知识的途径。

这就是为什么每年的3月20日, 我们都会聚集在一起提升人们对良好 #口腔健康

的重要性的认识。🌟为了#世界口腔健康日你打算做些什么呢? 分享你的

计划, 让每个人都有健康口腔!

😊🌐 #WOHD24 #HappyMouth

🦷你是否知道健康口腔重要在:

📄心脏健康

🗨️呼吸系统健康

👩🏻孕期健康

📄糖尿病管理

维护#口腔健康 意味着你也在保护全身的健康。🗨️在#世界口腔健康日 告诉世界。

#WOHD24 #HappyMouth

Toothie喜欢木香冰激凌, 但又总是提醒患者#健康口腔需要健康饮食。你知道健康饮食可以让我们的身体, 甚至我们的大脑都变得健康吗? 😊📄

#WOHD24 #HappyMouth

在社交平台上发帖的案例

🌐世界上最常见的健康问题是什么？需要点线索？它是可以预防的，所造成的痛苦不必要且能够避免。答案是#龋病。提高意识，通过把你的照片📷变成有创意的在线宣传材料，并尽可能广泛地分享出去🗣️，让#世界口腔健康日成为你自己的。
#WOHD24 #HappyMouth

你刷牙的时候会跳舞吗？💃🕺就像是#健康口腔 @ToothieTheBeaver 想要跳舞！为了更健康、更快乐的生活，加入Toothie的#WOHD24 #刷牙舞动 运动吧。了解详情请在👉
#WOHD24 #HappyMouth

#口腔疾病 影响全球近35亿人。🙄今年#世界口腔健康日，加入Toothie拯救世界笑容的新任务，不仅为了更好的#口腔健康，也是为了全身健康，因为#健康口腔 健康体魄！😊👉
#WOHD24 #HappyMouth

😊#健康口腔 不仅仅是一个口号；它是一种更健康、更充实的生活方式。健康口腔真的值得为之付出行动。☐刷牙，使用牙线，避免过量的糖，以及定期口腔检查。这是我们鼓励所有人在#世界口腔健康日 采取的行动。下载活动资料，加入我们走向更健康、更幸福的生活之旅吧。🗣️#WOHD24 #HappyMouth

没有什么能比看到#健康口腔 更能让牙医 @ToothieTheBeaver 感到快乐的了。定期口腔检查可以终生保持口腔健康，并可以预防诸如#龋病 和牙龈疾病这些不健康的问题。你上次进行口腔检查时什么时候呢？👇
#WOHD24 #HappyMouth

超过5.3亿的儿童患有#乳牙 #龋病，这会导致疼痛，感染，#牙齿脱落 和缺失。🙄今年#世界口腔健康日，让我们加入 @ToothieTheBeaver 的旅程，打败龋病，传播#健康口腔 健康体魄 的意识！
#WOHD24 #HappyMouth

行动创意

每个人的行动，无论大小，都将有助于朝着我们共同的目标前进：
改善所有人的口腔和全身健康。

下面是一些关于如何采取行动的创意。

1

世界牙科联盟成员，牙医，口腔和更广泛的健康团队 P.26

2

公众 P.27

3

公司和社区团体 P.28

4

学校和青少年组织 P.29

5

政府和政策制定者 P.30

采取行动：

世界牙科联盟成员，牙医， 口腔和更广泛的健康团队

引起关注

通过在你的牙科诊所、医院和门诊、学习和工作场所，以及世界口腔健康日活动和项目的显著位置，展示和分发世界口腔健康日的活动资料，最大限度地发挥你对世界口腔健康日的影响力。

组织活动

从免费的口腔检查，分发牙刷/牙膏，关于口腔与全身健康关系的讲座，学校参观，筹款活动，牙科诊所开放日，到大规模刷牙活动，每一个行动都很重要。

行动倡议

行动倡议卡片提供了谈话的关键要点，以促进和支持与政府和主要决策者的对话。它们也是一份宝贵的参考资料，可以让你自己、卫生部门内外的利益攸关方以及患者了解情况。

在你的网站上推广世界口腔健康日

利用网页来吸引尽可能多的人。分享活动视频，制作海报墙，录制视频，撰写博客，为#健康口腔墙增加流量，并推广你自己的世界口腔健康日活动。

赋予教育权力

在诊所和对外活动中提高患者和社区的口腔健康知识。作为辅助，使用易于理解的提供口腔健康建议的科普宣传页。

专业间的协作

口腔疾病和其他非传染性疾病具有共同的可改变的危险因素。整个团队的合作是必要的。在卫生部门内建立合作，共同努力，集中资源，扩大世界口腔健康日的影响范围。

宣传发声

邀请负责口腔卫生的领导和政府官员参加世界口腔健康日的活动。别忘了也要邀请媒体！参加采访，发布新闻稿，争取有影响力的人的支持，并照亮建筑物来传播信息。

在你的社交平台上发声

最大化使用世界口腔健康日的社交媒体资料：教育，开始关于口腔健康如何是一种健康的对话，使用滤镜创建有趣的短视频和帖子，参与#刷牙舞动活动，更新个人资料封面...还有更多！记得使用标签：#WOHD24 #健康口腔

为口腔健康事业筹集资金

决定是为谁准备的，然后计划一个既往有效的活动，或者尝试一些新的活动。你可以通过活跃的活动，例如有趣的跑步、徒步和迪斯科，来庆祝“健康口腔 健康体魄”。

或者，你可以通过电影之夜筹款活动将它与我们的电影主题联系起来！



采取行动：

公众

引起关注

通过在你的家、社区、工作场所以及你组织的任何世界口腔健康日活动的显著位置展示和分发活动资料，最大限度地发挥你对世界口腔健康日的影响力。

组织活动

通过举办自己的世界口腔健康日活动来激励他人。从邀请牙医到你的工作场所，主办一个更健康的早餐俱乐部，参加筹款活动，在当地社区展示活动海报，到大规模刷牙活动，每一个行动都很重要。

行动倡议

给你的政党写信；行动倡议卡片提供了谈话的关键要点。例如，在学校和社区促进口腔健康教育的鼓励性政策和规划，并解决与获得口腔保健有关的任何问题——它应该是人人都能获得的。

在你的网站上推广世界口腔健康日

你或你的公司有网站吗？如果有的话，利用起这个网站。分享活动视频，创建海报墙，录制视频，撰写博客，为#健康口腔 墙增加流量，并推广你自己的世界口腔健康日活动。

告知自己和他人

学习如何保护你自己和你所爱的人的口腔健康。阅读易于理解的、解释了所有要点的科普宣传页，从如何保护孩子的口腔到当你变老时应该采取什么行动。

让儿童参与自己的口腔健康

有很多方法可以做到这一点：一起阅读儿童版的宣传页，使用有趣的游戏卡，参加#刷牙舞动 活动，让刷牙变得有趣，并激励你孩子的学校参与口腔健康相关的教学。

宣传发声

告诉别人你在做什么。如果你正在组织一个活动，联系当地媒体并邀请他们来报道。或者，如果你的老板出版了一份新闻稿，把它作为一个平台展示你在促进口腔健康方面所做的努力。尽可能广泛地宣传出去。

在你的社交平台上发声

最大化使用世界口腔健康日的社交媒体资料：教育，开始关于口腔健康如何是一种健康的对话，使用滤镜创建有趣的短视频和帖子，参与#刷牙舞动 活动，更新个人资料封面...还有更多！记得使用标签：#WOHD24 #健康口腔

为口腔健康事业筹集资金

决定是为谁准备的，然后计划一个要么有趣，要么具有挑战性的活动。你可以通过活跃的活动，例如有趣的跑步、徒步和迪斯科，来庆祝“健康口腔 健康体魄”。或者，你可以通过电影之夜筹款活动将它与我们的电影主题联系起来！



公司和社区团体

引起关注

通过在你的办公室、工作场所和会议室，以及你组织的任何世界口腔健康日活动的显著位置展示和分发活动资料，最大限度地发挥你对世界口腔健康日的影响力。

组织员工或会员活动

从免费的口腔检查，分发牙刷/牙膏，关于口腔与全身健康关系的讲座，学校参观，筹款活动，食堂菜单上的世界口腔健康日健康特供，到无糖日或集体刷牙活动，每一个行动都很重要。

行动倡议

以世界口腔健康日为契机，向政府施压，以创造和维持有利于每个人福祉的健康环境。行动倡议卡片提供了谈话的关键要点，是了解情况的宝贵参考资料。

在你的网站和内网上推广世界口腔健康日

使用网站来吸引尽可能多的人。分享活动视频，创作海报墙，录制视频，撰写博客，并为#健康口腔 墙引流。利用内网通讯和更新来推广你自己的世界口腔健康日活动。

教育员工/团队成员

支持他们的福祉，防止口腔健康差所致的负面影响，这每年会导致数百万工作日的损失。

作为辅助，分发易于理解的提供口腔健康建议的科普宣传页。

组织一次社区活动

发动员工参与计划，并将其从工作场所扩展到更广泛的社区，也可以让员工参与以社区为基础的世界口腔健康日活动。

宣传发声

通过与媒体接触、组织采访、发布新闻稿、寻求网红的支持以及点亮建筑物来传播信息，从而利用媒体报道。如果你正在组织一个活动，可以邀请媒体来报道。

在你的社交平台上传播信息

最大化使用世界口腔健康日的社交媒体资料：教育，开始关于口腔健康如何是一种健康的对话，使用滤镜创建有趣的短视频和帖子，参与#刷牙舞动 活动，更新个人资料封面...还有更多！记得使用标签：
#WOHD24 #健康口腔

为口腔健康事业筹集资金

决定是为谁准备的，然后计划一个要么有趣，要么具有挑战性的活动。你可以通过活跃的活动，例如有趣的跑步、徒步和迪斯科，来庆祝“健康口腔 健康体魄”。或者，你可以通过电影之夜筹款活动将它与我们的电影主题联系起来！

可以浏览worldoralhealthday.org/partners，查看世界口腔健康日合作伙伴去年为推广良好的口腔健康在其社区的重要性而开展的有影响力的活动，获得灵感。

学校和青少年组织

引起关注

通过学校的显著位置展示和分发与儿童相关的活动资料，包括活动海报、儿童版的科普宣传页和有趣的可打印的儿童活动页，最大限度地发挥你对世界口腔健康日的影响力。

创建一个健康口腔墙

让孩子们完成“健康口腔就是健康的我”活动折页，并展示他们的创作。或者，组织一个比赛，让孩子们设计自己的活动电影海报，以推广世界口腔健康日。

用口腔英雄为学校上课

这个教学资源包含了课程创意和资料。在口腔英雄课程结束时，孩子们将知道如何照顾自己的口腔，避免对牙齿和身体有害的食物，并对他们自己的口腔健康负起更多的责任。

鼓励员工在社交媒体上传播信息

最大化使用世界口腔健康日的社交媒体资料：教育，开始关于口腔健康如何是一种健康的对话，使用滤镜创建有趣的短视频和帖子，参与#刷牙舞动 活动，更新个人资料封面...还有更多！记得使用标签：#WOHD24 #健康口腔

召开大会

启动世界口腔健康日，在大会期间播放主题影片。更好的方法是，通过在一周内以交错的方式分享预告视频、

预告片 and 主题影片来营造兴奋感。最后，解释口腔健康对全身健康是至关重要的。

组织活动

邀请牙医到你的学校谈论口腔与全身健康的联系以及良好口腔卫生的重要性。或者，组织学生去看牙医。甚至，你还可以举办让家庭和整个学校社区一起参与的大规模刷牙活动或者“无糖日”！

宣传发声

告诉人们你的学校为世界口腔健康日正在做着什么。如果你正在组织一个活动，联系当地媒体，邀请他们进行报道。或者，如果你的学校出版了一份时事通讯，把它作为一个平台，展示你在促进口腔健康方面所做的努力。尽可能广泛地宣传出去。

在你的网站上推广世界口腔健康日

使用网站来吸引尽可能多的人。分享活动视频，创作海报墙，录制视频，撰写博客，并为#健康口腔 墙引流，并推广你自己的世界口腔健康日活动。

为口腔健康事业筹集资金

决定是为谁准备的，然后计划一个要么有趣，要么具有挑战性的活动。你可以通过活跃的活动，例如有趣的跑步、徒步和迪斯科，来庆祝“健康口腔 健康体魄”。或者，你可以通过电影之夜筹款活动将它与我们的电影主题联系起来！

通过禁止含糖饮料和不健康零食，提供健康膳食选择，倡导只喝水，促进全年健康的学校环境。

政府和政策制定者

将口腔疾病纳入应对非传染性疾病和全民健康覆盖的政策

口腔健康是全身健康、生活福祉和生活质量的关键指标，这就是为什么口腔卫生服务应被视为必不可少的，并应纳入卫生系统，有充足的财政和人力资源分配。政府应确保实施2023年世界卫生组织（WHO）行动计划，以处理口腔健康、非传染性疾病和生活福祉之间的关系。

优先进行口腔疾病的监测、监控和评估

在国家卫生信息系统中标准化和整合口腔健康指标是为国家口腔卫生行动计划提供信息的关键步骤。利用世界卫生组织行动计划监测框架及其11个核心指标（用于全球监测和报告）和29个补充指标（用于监测国家水平的具体行动），制定有效的口腔健康监测框架。

实施成本效益好、循证的全民口腔疾病预防和健康促进措施

口腔疾病和其他非传染性疾病具有共同的可改变的危险因素，通过多部门的响应可以实现联合预防。

世界卫生组织经过尝试和检验的非传染性疾病的“最划算”措施以及其他72项建议的干预措施，包括若干循证的措施，以减少烟草、酒精的使用和不健康饮食（特别是糖的摄入），指导各国如何以成本效益好的方法降低非传染性疾病的总体负担。

非传染性疾病的“最划算”措施尤其为各国提供了巨大的投资回报——到2030年，对这些干预措施每投资1美元将产生7美元的回报。

各国政府有责任提高口腔卫生知识普及程度，并提供：（1）干净的水，以减少含糖饮料的摄入；（2）酌情提供氟化物，促进良好的口腔卫生习惯也是保护全身健康和整体福祉的一种方式。

促进口腔保健服务的公平获得

尽管口腔疾病在很大程度上是可以预防的，但全球负担仍然高得令人无法接受。穷人和弱势群体患病水平高得不成比例，并不是所有人都能获得负担得起的适当治疗。必须保证为每个人提供高质量的口腔卫生服务，解决与口腔卫生保健相关的大量自付费用，并面向边缘化群体，以减少口腔卫生不平等的现象。

建立一支有韧性的口腔卫生工作队伍，促进可持续发展

口腔卫生人力资源的规划仅限于简单的牙医-人口目标比率或恒定的服务-人口比率，没有充分考虑到人口需求的水平和变化。政府应承诺（1）根据公民的需求提供以人为本的护理；（2）优先开展专业内和专业间合作，以改善口腔健康，从而改善全身健康。



将自己的活动标记在地图上

在全球活动地图上登记你的活动，认证你为世界口腔健康日付出的努力，鼓舞其他人也参与活动。





筹备和登记你的活动

全球活动地图旨在捕捉世界各地发生的一切。帮助别人找到并参加你的活动，或者通过在地图上提交你的计划来鼓励他们组织自己的活动。

worldoralhealthday.org/map-activities

你的活动将帮助我们评估活动的全球影响力。



准备好举办你的活动

确保你已经下载了活动材料。

www.cndent.com/project/wohd

请记住，每次活动都很重要！

worldoralhealthday.org/resources



赢得世界口腔健康日奖励

活动举办完成之后，你可以编辑已登记的活动来自愿提供更详细的信息。提供的信息越多，提名获得世界口腔健康日奖励的可能性越大。如果筹备阶段没有登记，**确保在3月20日之后尽快在全球活动地图上提交你的活动。**

下面是评奖过程概述：

1. 3月20日之后，世界口腔健康日工作小组，即一组口腔健康专家，会列出全球活动地图上提交的活动名单并投票。
2. 每个奖励种类（详情请看下一节）的获奖者将被选出。
3. 五月份通知获奖者。
4. 公开宣布获奖者，并举行颁奖典礼。

种类

国家级牙科协会

以下两类奖励是给予世界牙科联盟会员，即国家级牙科协会或其他具有某种会员资格的组织——

FDIWORDDENTAL.ORG/MEMBERS

例外：学生协会被排除在这两个类别之外——即使他们持有世界牙科联盟会员资格——因为他们被归为单独的一个类别。

最具教育意义活动

该奖项旨在表彰通过学校课程、教育讲座、宣传活动等提高公众口腔卫生知识的活动。**评比标准包括：**

- 活动的数量和多样性
- 参与者人数，包括社区和合作伙伴组织的服务成员
- 与政府官员的合作
- 口腔健康教育资源的分配
- 通过传统媒体和网络媒体的报道对全国产生影响
- 世界口腔健康日主题与素材的整合
- 活动提交到世界口腔健康日全球活动地图

最佳媒体活动

该奖项旨在表彰有大量媒体曝光，通过各种平台传播口腔健康信息的世界口腔健康日宣传活动。**评比标准包括：**

- 出席新闻发布会（如有组织）
- 宣传活动（赞助和有组织的媒体报道）产生的新闻文章数量
- 传统媒体触及量（发行量、电视/广播节目观众）
- 在线/数字媒体影响力（社交媒体帖子、社交媒体参与度、网红参与度、在线文章的独立页面访问量）
- 传播世界口腔健康日新闻稿和社交媒体资料（消息、表情包、标签）
- 世界口腔健康日主题与素材的整合
- 活动提交到世界口腔健康日全球活动地图

学生会

以下是学生组织的奖励种类。例如，代表2万多名牙科学生的国际牙科学生会等组织成员。

牙科学生会的最佳活动

该奖项旨在表彰独特的世界口腔健康日活动，这些活动有潜力通过其促进口腔健康的教育方法产生持久的影响。

评比标准包括：

- 活动的多样性和触及量，以及参与人数（接受服务的社区成员）
- 与外部合作伙伴（如学校、医院和政府组织）的合作
- 活动的创新性和原创性
- 通过分发活动资料和口腔护理用品实现的影响力
- 媒体和社交媒体的参与度和触及量
- 世界口腔健康日主题与素材的整合
- 活动提交到世界口腔健康日全球活动地图

公众

下列类别向组织世界口腔健康日活动的所有与世界牙科联盟无关的团体和个人开放，即一般公众和非成员组织，如学校、牙科诊所和其他保健机构。

最具吸引力的社区活动

该奖项旨在表彰教育当地社区了解口腔健康和全身健康重要性的活动。**评比标准包括：**

- 活动的多样性和触及量，以参与者数量衡量
- 世界口腔健康日材料的利用和分发
- 媒体和社交媒体的参与度和触及量
- 与外部合作伙伴合作，如专业协会和学校
- 活动提交到世界口腔健康日全球活动地图

奖品

奖品

世界口腔健康日奖励获得者

世界口腔健康日奖励获得者的奖品包括：

- 参加世界口腔健康日启动活动和颁奖典礼的往返机票和住宿（3晚）*
- VIP房间
- 表彰奖
- 广泛推广获奖活动

欲了解世界口腔健康日奖励的更多信息，请联系 wohd@fdiworlddental.org

*奖励为经济舱机票，适用于获奖当年。世界牙科联盟保留修改奖励标准和奖品的权利。



来自2023年世界口腔健康日奖励的获奖者

最具教育意义活动



照片来源：坦桑尼亚牙科协会

坦桑尼亚牙科协会组织了各种各样的活动，包括学校访问、社区外联和特别倡议。

380所学校接受了口腔健康教育和检查。

这些活动成功地吸引了公众、政治领导人、医疗保健专业人员和媒体的参与。

最佳媒体活动



照片来源：泰国牙医协会

有公共卫生部副部长参与的新闻发布会标志着泰国牙医协会（DAT）活动的启动。DAT与合作伙伴合作开展教育活动、社交媒体活动、竞赛和口腔服务，**覆盖了全国3万多人。**

最具原创性活动



照片来源：苏丹口腔学生协会

苏丹口腔学生协会在预防和对外关系办事处的领导下，**开展了各种活动**，包括：在口腔医院提供免费检查和宣教活动，在公共场所开展宣教活动，并与大学协会合作开展教育活动。

最佳社交媒体活动



照片来源：突尼斯牙科学生协会

突尼斯牙科学生协会与合作伙伴和政府密切合作，旨在促进恰当的口腔卫生习惯，**改善获得口腔保健的机会**，特别是在服务不足的地区。他们的活动包括在突尼斯各个城镇开展教育、筛查、治疗和宣教活动。

来自2023年世界口腔健康日奖励的获奖者

口腔诊所或门诊举办的最佳活动



照片来源：蒙纳士健康口腔服务中心

蒙纳士健康口腔服务中心在其辖区内优先考虑口腔健康，特别强调**口腔健康和心血管健康之间的联系**。牙医小组组织了各种社区活动，包括在牙科诊所的宣传展示台、给病人发信息、在小学进行口腔检查，以及在社交媒体上开展活动。

最佳品牌照片



照片来源：马尼拉水基金会

马尼拉水基金会通过“健康在我们手中”活动庆祝世界口腔健康日，强调正确的口腔卫生习惯。他们的活动包括收集个人创作的#为健康口腔而自豪 照片，**用来表达个人对口腔健康的承诺。**

感谢世界口腔健康日合作伙伴



登士柏西诺德是世界上最大的口腔产品和技术制造商，拥有一百多年的历史，致力于提供创新的口腔护理解决方案，打造健康微笑。欲了解更多信息，请访问 dentsplysirona.com



赫力昂是全球最大的口腔健康专业供应商之一。该公司拥有舒适达、益周适和保丽净等一系列科学产品，目标是让全世界的口腔更健康。更多信息请访问 haleon.com



微笑列车为当地医疗专业人员提供培训、资金和资源，为全球儿童提供免费的唇腭裂手术和全面的唇腭裂护理。它为唇腭裂治疗提供了可持续的解决方案和可扩展的全球健康模式。更多信息请访问 smiletrain.org



3M口腔护理是一家以科技为基础的公司，通过开发创新的口腔和正畸解决方案，帮助简化疗程并提供可预测的疗效，以促进终身口腔健康。更多信息请访问 3M.com



世界牙科论坛（DTI）出版集团拥有全球领先的口腔贸易出版物。其标志性的《牙科论坛》是全球最大的口腔报纸出版物。世界牙科论坛为全世界的决策者传播最新的消息。欲了解更多信息，请访问 dentaltribune.com

worldoralhealthday.org

感谢你支持 世界口腔健康日

和我们分享你的所有计划和活动
联系我们，寻求更多支持和信息：



worldoralhealthday



fdiworlddental



ToothieTheBeaver



fdiworlddental



FDIWorldDentalFederation



FDI World Dental Federation

2023-2024 世界口腔健康日工作组

Dr Anna Lella, 葡萄牙 (主席)

Prof. Young Guk Park, 韩国

Dr Nahawand Thabet, 埃及

Assist. Prof. Duygu Ilhan, 土耳其

Assoc. Prof. Elham Kateeb, 巴基斯坦

Dr Manuel Sergio Martínez Martínez, 墨西哥

worldoralhealthday.org



Chemin de Joinville 26 • 1216 Geneva • Switzerland

fdiworlddental.org

©2023 FDI World Dental Federation