

# 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。



World Oral  
Health Day  
20 March

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



fdi  
FDI World Dental Federation