



# 健康口腔 健康体魄

让世界各地的每个人都有能力改善口腔健康



World Oral  
Health Day  
20 March



FDI World Dental Federation

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

# 健康口腔 健康体魄

“没有健康的口腔，你身体会健康吗？”答案很简单：“不会”。保持口腔健康是保持身体健康的基础。

当口腔卫生行为、习惯变得不健康时，就会导致口腔疾病和其他健康问题，比如糖尿病和心脏病。

预防是关键，下面是预防的做法...



## 良好的口腔 卫生习惯

- 使用含氟牙膏每天刷牙两次，每次2分钟。
- 无论使用电动还是手动牙刷，关键是要确保清洁牙齿的所有邻面和表面。
- 刷牙后，吐掉泡沫，不要漱口。
- 每天至少清洁一次牙齿邻面（比如，使用牙线、牙间隙刷）。
- 每3个月换一次牙刷，或者当刷毛外翻或磨损时及时更换。



## 定期看牙医

- 定期进行口腔检查及时发现牙齿问题，保持口腔健康。
- 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。



## 养成健康的 生活习惯

- 健康均衡饮食，少喝含糖饮料，多喝白水。
- 不在两餐之间食用含糖甜点或零食。全天食用含糖食品会增加患龋病的风险。
- 戒烟，避免酗酒。
- 进行肢体碰撞类运动和骑自行车时需要戴上运动防护牙托。



## 政府可以做 什么？

- 各国政府有责任实施全民口腔健康促进的措施，旨在提高口腔健康素养并提供以下服务：
  - 含氟牙膏；
  - 提供纯净水以减少摄入含糖饮料；
  - 把口腔健康服务作为全民健康覆盖计划的一部分。

更多信息请查看中华口腔医学会官方网站：  
<https://www.cndent.com/project/wohd>

