

为健康口腔而自豪

# 为你的口腔健康 负责

**真相：**龋齿是由不健康的高糖饮食和其他危险因素引起的世界上最常见的健康问题。

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



World Oral  
Health Day  
20 March



# 我们该怎么做？

## 低糖均衡的饮食

成人每天摄入不超过六茶匙的糖，而儿童应不超过三茶匙的糖。吃包括水果蔬菜在内的多样健康的饮食有助于保持口腔和身体健康。

## 限制饮酒

酗酒与多种癌症的风险增加密切相关。此外，大多数酒精饮料的酸和大量的糖会腐蚀你的牙齿，导致龋病。

## 戒烟

任何形式的烟草，吸烟或无烟，都是不安全的。吸烟会增加患牙龈疾病和口腔癌的风险。它还会导致牙齿染色，口臭，牙齿早失，以及味觉和嗅觉丧失。

## 掌握良好口腔卫生方法

每天用含氟牙膏刷牙两次，可以防止牙菌斑的堆积。良好的口腔卫生习惯，加上定期去看牙医，是预防口腔疾病的关键。

健康口腔助你生活更美好

© @worldoralhealthday #MouthProud #WOHD21