



# 健康口腔 健康体魄

提高对牙龈健康重要性的认识



World Oral  
Health Day  
20 March



FDI World Dental Federation

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

# 健康口腔 健康体魄

牙龈疾病或牙周疾病会影响牙齿周围的支持组织。尽管是可预防的，但其仍然是一个重大的全球公共卫生问题。保持牙龈健康对全身健康至关重要，对确保良好的生活质量起关键作用。幸运的是，牙龈疾病是可以预防的，通过迅速的行动和及时的公共卫生措施可以避免不可逆转的损害。



## 理解问题

- 牙龈疾病始于牙龈炎(牙龈的炎症)在大多数情况下，炎症在这个初期阶段是可逆的。
- 如果不及时治疗，它会发展成更严重的牙周疾病，破坏牙齿的支持组织和牙槽骨。此时造成的损害是不可逆转和永久的。
- 牙龈疾病会影响咀嚼和说话，并可能导致牙齿脱落。它还心脏病、中风和糖尿病等其他健康问题相关。



## 人们可以做什么？

- 养成良好的口腔卫生习惯:每天刷牙两次，使用含氟牙膏。
- 清洁牙缝:使用牙线或牙间隙刷清除食物残渣和牙菌斑，每天至少使用一次。
- 戒烟:可以降低患牙龈疾病的风险。
- 了解患病风险:定期去看牙医，及早发现和治疗任何口腔疾病，并采取预防措施。



## 政府能做些什么？

- 实施全民健康覆盖和非传染性疾病政策相结合的国家口腔卫生政策。
- 将口腔卫生项目纳入到更广泛的公共卫生工作中。
- 确保能够获得安全、经济实惠且质量优良的含氟牙膏，并在适当情况下实施基于社区的预防措施，例如：局部用氟和全身用氟。
- 实施与烟草使用有关的监管政策。

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

