



健康口腔 健康体魄

推广运动口腔医学，改善口腔健康



World Oral
Health Day
20 March



worldoralhealthday.org

健康口腔 健康体魄

口腔健康与全身健康息息相关。只有健康的口腔才能让运动员有最好的运动表现。相反，不健康的口腔会严重影响运动表现。重视运动口腔医学处理与运动和锻炼相关的牙齿损伤及口腔疾病的预防和治疗，以确保全面改善运动和锻炼的效果。



口腔健康如何影响运动表现

- 口腔健康状况不佳会影响身体健康，并可能导致体内的炎症和感染持续存在，从而对运动表现产生负面影响。
- 牙齿咬合有缺陷（上下牙齿如何排列）会影响姿势和步态，从而增加受伤的风险。
- 牙科急症会导致运动表现不佳甚至无法进行运动。



运动如何影响口腔健康

- 运动饮料含有大量的糖和酸，会导致龋病、牙龈疾病（牙周炎）和牙齿酸蚀。
- 脱水和压力也会对口腔和身体造成伤害。
- 水上运动中，游泳池水的pH值过低可能会导致牙齿酸蚀。
- 如果没有适当的保护，身体撞击也会造成口腔损伤。



我们能做些什么呢？

- 良好的口腔卫生至关重要。此外，旅途中建议在饭后或食用零食后用清水漱口或嚼无糖口香糖。
- 定期检查口腔。牙医可能会使用氟保护漆来保护牙齿。
- 健康饮食，少吃含糖零食，并随时保持水分。喝完能量饮料或进食后用清水漱口来中和其中的酸性。
- 在进行肢体碰撞类运动时佩戴防护牙托，最好选择定制牙托。
- 选择良好的生活方式，避免使用各种形式的烟草，限制饮酒。

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

