

中老年如何保护口腔

您知道衰老会影响您的口腔健康，反过来又会影响您的生活质量吗？

了解这些变化并采取预防措施有助于您保持健康、快乐，维持生活质量。



养成良好的口腔卫生习惯



大多数口腔疾病是可以预防的；因此，每天用含氟牙膏刷牙两次并清洁牙缝，可以避免疼痛和感染。此外，每天清洁活动义齿是非常必要的。

减少摔倒的风险



如果牙齿松动，或者假牙不合适，尽快去看口腔医生。下颌有助于保持平衡。

享受健康多样的食物



准备均衡的膳食，避免在两餐之间吃零食，特别是那些富含糖的零食。把甜食限制在餐后食用。

避免口干



嚼无糖口香糖，吃无糖硬质糖果，吃饭时喝水，每天定时喝少量的水，使用不含酒精的漱口水，使用润唇膏来舒缓干裂的嘴唇。



世界口腔健康日
三月二十日



worldoralhealthday.org

#WOHD25

#HappyMouth

fdi
FDI World Dental Federation