

口腔健康 身心健康

促进运动口腔医学以获得更佳表现



#WOHD25
#HappyMouth
worldoralhealthday.org



世界口腔健康日
三月二十日



口腔健康 身心健康

你的口腔、身体和心理的健康都是互相关联的，关心你的口腔健康意味着关心你的全身健康。健康的口腔能让运动员达到最佳状态，而不健康的口腔则会严重影响运动员的表现。运动口腔医学专注于预防和治疗与运动和锻炼相关的牙齿损伤和口腔疾病，确保更佳表现。

口腔健康如何影响运动表现？



- 口腔健康状况不佳会影响全身健康，并可能导致体内的炎症和感染或使之持续，从而对运动表现产生负面影响。
- 牙齿咬合缺陷（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参加比赛。

运动如何影响口腔健康？



- 运动饮料含有大量的糖和酸，会导致牙齿龋坏（龋齿），牙龈疾病（牙周炎）和酸蚀症。
- 脱水和压力也对口腔和身体有负面影响。
- 水上运动中，泳池水的pH值低，可能造成牙齿酸蚀。
- 如果没有适当的防护，身体撞击也会造成口腔损伤。

我们能做什么？



- 良好的口腔卫生至关重要。此外，旅途中建议在餐后或加餐后用清水漱口或嚼无糖口香糖。
- 定期看口腔医生。牙医可能会涂氟保护漆来保护牙齿。
- 健康饮食，少吃含糖零食，并随时补充水分。进食后用清水漱口来抵消功能饮料和食物的酸性。
- 进行碰撞类运动时佩戴防护牙托。最好定制一个。
- 选择良好的生活方式，戒除一切形式的烟草，限制饮酒。

获取更多信息和支持：

fdiworldddental.org/sports-dentistry

