

如何保护口腔

你知道你的口腔、身体和心灵都是相通的吗？

关注你的口腔健康，就是关注你的全身健康。

每天刷牙两次



使用含氟牙膏。



每次刷牙2分钟，
确保刷到所有牙面。



刷牙后，吐出泡沫，尽量不要漱口。



至少每天清洁一次牙齿缝隙
(如牙线，牙间隙刷)。

远离含糖食物和饮料



限制糖的摄入不多于：

成年人

每天6茶匙。



儿童

每天3小勺。



避免两餐间食用
含糖零食。



避免含糖饮料，
多喝水。



享受健康均衡饮食。

保持健康的生活方式



不要吸烟和
酗酒。



进行肢体碰撞类运
动和骑自行车时佩
戴防护牙托。

定期看牙医

定期口腔检查有助于预防
口腔疾病，及早发现和治
疗任何牙齿问题，有助于
保持口腔健康。



世界口腔健康日
三月二十日



worldoralhealthday.org

#WOHD25

#HappyMouth

fdi
FDI World Dental Federation