

口腔健康 身心健康

让每个人在任何地方都能改善口腔健康



#WOHD25
#HappyMouth
worldoralhealthday.org



世界口腔健康日
三月二十日



口腔健康 身心健康

口腔、身体和心理都是相互联系的，保护好你的牙齿和牙龈会明显影响你的全身健康。健康的口腔可以增强自尊、人际关系、工作效率和自信心。它还可以鼓励你更经常地微笑，进一步增强健康的感受。每个人都应该从内到外感觉良好，这就是为什么预防是关键。

养成良好的 口腔卫生习惯



- 使用含氟牙膏，每天刷牙两次，每次两分钟。
- 只要保证清洁了所有牙面，无论使用电动牙刷还是手动牙刷都可以。
- 刷牙后，吐出来，尽量不要漱口。
- 每天至少清洁一次牙缝（如牙线，牙间隙刷）。
- 每三个月更换牙刷，或当牙刷毛外翻或磨损时。

定期看口腔医生



- 定期口腔检查可以让牙医检查你的牙齿是否有问题，有助于保持口腔健康。
- 多数口腔疾病在很大程度上是可以预防的，并且可以在早期阶段进行治疗。

养成健康的生活习惯



- 享受健康、均衡的饮食，避免含糖饮料。多喝水。
- 不要在两餐之间吃含糖零食。整天吃糖会增加患龋病的风险。
- 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。

政府能做什么？



- 政府有责任在全民范围内实施促进口腔健康的措施，旨在提高口腔健康知识和获得以下服务的机会：
 - 含氟牙膏；
 - 提供洁净的水，减少含糖饮料的消耗量；
 - 基本的口腔卫生服务，作为全民健康覆盖计划的一部分。

获取更多信息和支持：

fdiworlddental.org/whole-mouth-health

