

# 如何在每个年龄段 保持最佳状态



## 婴幼儿的口腔健康

婴儿的口腔是微笑、咯咯笑声和第一声牙牙学语的起点。保持口腔健康，有助于他们快乐地成长、交流、探索这个新奇的世界。



## 儿童和青少年的口腔健康

坚固健康的牙齿帮助儿童与青少年吃得更好、说话更清晰、探索新味道，并在成长过程中自信绽放。

### 口腔发育里程碑

#### 宝宝出生了！ 6个月大

牙龈下的牙胚已经开始形成。

第一颗乳牙通常开始萌出。

#### 2岁半

所有20颗乳牙均已萌出。

#### 6岁

恒牙开始萌出。

#### 12岁

大多数恒牙已萌出（智齿除外）。

### 健康口腔与幸福生活的良好习惯

- 用柔软湿润的纱布或毛巾轻轻擦拭宝宝的牙龈，每天至少两次，尤其是在喂食后和睡前。
- 在宝宝第一颗牙萌出后一岁生日前，开始定期看牙医。
- 每天刷牙两次，每次两分钟，使用米粒大小的含氟牙膏。确保睡前要刷一次牙。
- 每天强化良好的口腔健康习惯。
- 孩子3岁时，改用豌豆大小的含氟牙膏，每天刷牙两次。
- 为了保护牙齿，使用水杯喝水，而非吸管杯。
- 在孩子能自己正确刷牙前，监督他们每天使用含氟牙膏刷牙两次。记得确保睡前要刷一次牙。
- 定期看牙医，监测牙齿生长和排列情况。
- 鼓励健康饮食，限制含糖零食和饮料。
- 在进行肢体碰撞类运动和骑行时，佩戴尺寸合适的防护牙托来保护牙齿。

### 每个人都应该知道的关键提示是什么？



#### 哪种牙膏和牙刷维持口腔健康最有效？

**牙膏：**0至6岁儿童应使用含氟量至少为1000 ppm的含氟牙膏。7岁及以上人群应使用含氟量为1000 - 1500 ppm的含氟牙膏。

**牙刷：**使用手动或电动牙刷均可。刷牙效果取决于使用方法，无论是手动还是电动牙刷。选择刷头小、刷毛软或中硬的牙刷。

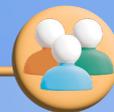


# 如何在每个年龄段 保持最佳状态



## 成人的口腔健康

你的笑容是你的一部分。健康的口腔不仅有益全身健康，更能点亮日常时刻，无论是分享美食、与朋友畅谈，还是与所爱之人开怀大笑。



## 老年人的口腔健康

健康的牙齿和牙龈帮助你保持良好状态、享受喜爱的食物、维持独立生活能力，带着微笑活出最充实的人生。

## 口腔发育里程碑

### 21岁及以上

第三磨牙（智齿）是最后萌出的牙齿，但并非所有人都会长智齿。

### 晚年生活

牙齿缺失并非衰老的必然结果。通过恰当的护理，牙齿可以终身健康。

## 健康口腔与幸福生活的良好习惯

- 保持良好的口腔卫生，定期看牙医，延续早年养成的好习惯。
- 戒烟、限制饮酒、减少糖分摄入，遵循健康生活方式，保护你的笑容。
- 孕妇应格外注意，因为荷尔蒙变化会影响口腔健康。应在孕期安排一次口腔检查。
- 在进行肢体碰撞类运动和骑行时，佩戴尺寸合适的防护牙托来保护牙齿。

- 了解可能伴随衰老出现的口腔健康风险，例如口干，并采取预防措施。注意某些药物和全身性疾病也可能影响口腔——任何变化都应咨询口腔医生或专科医生讨论。
- 定期看口腔医生，保持牙齿和牙龈健康。如果你的牙龈已经萎缩，可以咨询高浓度含氟处方牙膏——它有助于预防根面龋。
- 享受多样化的健康食物。
- 保持良好的口腔卫生，享受充实的生活。

## 每个人都应该知道的 关键提示是什么？



### 我真的需要清洁牙缝吗？

是的，你应该每天清洁牙缝，以清除牙刷无法触及的牙菌斑和食物残渣。这有助于预防牙龈疾病、龋齿和口臭。一旦孩子的两颗相邻牙齿接触，家长就应该开始帮助他们使用牙线。随着孩子的乳牙逐渐被恒牙替换，继续帮助他们使用牙线或牙缝刷清洁牙缝。青少年和成人应每天坚持这个习惯，以维持笑容，并终身保持口腔健康。

### 给每个人口腔健康的关键总结

健康的微笑让生活更美好！不论年龄，每天用含氟牙膏刷牙两次、每次两分钟，定期看口腔医生，并减少含糖食品和饮料的摄入。为了健康，尽量将“游离糖”（主要是添加到食品和饮料中的糖）摄入量控制在每日能量总摄入量的10%以下，如有可能最好低于5%。根据个人需求安排口腔检查，并咨询你的口腔医生是你应该多久检查一次。

