

健康口腔 幸福生活

让每个人在任何地方都能改善口腔健康



World Oral
Health Day
20 March



fdi
FDI World Dental Federation

健康口腔

幸福生活

每一天，我们都在以无数种方式使用我们的口腔。一个健康的口腔让生活更加美好。它不仅有益于我们的全身健康，还能点亮日常时光——无论是分享美食、与朋友畅谈，还是与所爱之人开怀大笑。预防是关键。因此，让我们共同努力，让每一个笑容都更健康、更快乐。

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，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口腔医生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；
 - 洁净的水，以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

