

# 为健康口腔而自豪

## 向Toothie学习良好的口腔健康习惯

### 你知道吗？

关注牙齿和口腔健康非常重要，因为细菌会导致牙痛、龋病和龋洞。



地址：徐汇区枫林路500号



## 每天早晚刷牙

- 使用含氟牙膏和软毛牙刷。
- 轻轻地用牙刷以画圆圈的方式刷牙两分钟。
- 记住要刷到牙齿的所有面：外侧、内侧和咀嚼面。
- 吐出牙膏，但不要在刷牙后立即用水漱口。立即漱口会冲掉有助于保护牙齿的氟化物。
- 晚上刷牙后不要吃零食。一定要刷完牙再睡觉。



上海市徐汇区牙病防治所  
Shanghai Xuhui District Dental Center



### 来自Toothie的更多建议

- 定期看口腔医生
- 健康饮食
- 健康口腔也有助于保护身体



关注口腔健康，一生拥有灿烂笑容



# 为健康口腔而自豪

## 为自己的口腔健康负责

**事实：**龋病是全球最常见的疾病，是由不健康的高糖饮食及暴露于其它危险因素导致。



地址：徐汇区枫林路500号

### 我们能做什么

#### 均衡低糖饮食

成人每日的糖摄入量不应超过6茶匙，儿童不能超过3茶匙。饮食多样化，多吃水果和蔬菜，有助于维护口腔健康和全身健康。

#### 不吸烟

任何形式的烟草都有害。吸烟会增加患牙周病和口腔癌的风险，还会导致牙齿着色、口臭、牙齿过早脱落以及味觉和嗅觉丧失。

#### 限制酒精摄入

大量饮酒与多种癌症的患病风险增加密切相关。此外，大多数酒精饮料是酸性的，且含糖量偏高，会腐蚀牙齿并导致龋病。

#### 养成良好的口腔卫生习惯

每天用含氟牙膏刷牙两次可以预防牙菌斑堆积。良好的口腔卫生习惯以及定期看口腔医生是预防口腔疾病的关键。



上海市徐汇区牙病防治所  
Shanghai Xuhui District Dental Center

关注口腔健康，一生拥有灿烂笑容



# 为健康口腔而自豪

## 养成良好的口腔卫生习惯

**事实：**口腔疾病，如龋病和牙周病，会影响到生活的方方面面，从人际关系、自信到上课、工作及与人交流的能力。然而，这些口腔疾病是可以预防的。



地址：徐汇区枫林路500号

## 我们能做什么



上海市徐汇区牙病防治所  
Shanghai Xuhui District Dental Center

以下是帮助您一生维持口腔健康的方法：

- 每天刷牙两次，每次两分钟。刷牙有助于清除食物残渣和牙菌斑，清洁不干净可能会导致龋病和牙周病。
- 刷牙面面俱到。使用手动牙刷或电动牙刷，刷到牙齿的内侧面、外侧面和咀嚼面。
- 使用含氟牙膏。氟化物在预防龋病方面起着关键作用。
- 刷牙后不要立即漱口。吐出多余的牙膏即可。
- 每三个月更换一次牙刷。磨损的旧牙刷无法有效清洁牙齿和口腔。
- 每天至少使用牙线一次。定期清洁有助于去除食物残渣，并通过去除牙龈缘附近的牙菌斑来减轻牙龈疾病和口臭。
- 在旅途中保护您的口腔。如果无法及时刷牙，可在饭后以及吃零食后用含氟漱口水漱口或咀嚼无糖口香糖。

关注口腔健康，一生拥有灿烂笑容



# 为健康口腔而自豪

## 定期看口腔医生

**事实：**口腔疾病影响着近35亿人，往往会导致疼痛、不适、社交孤立、自信缺失、旷工或旷课，并与其他严重的健康问题紧密相关。



地址：徐汇区枫林路500号

### 口腔医生如何提供帮助？

口腔医生可以帮助保持牙齿和口腔健康。定期口腔检查可以使口腔医生了解您是否有任何牙齿问题，必要时提供治疗方案，并清除堆积的牙菌斑。如果牙菌斑不加以控制，可能会导致龋病或牙龈疾病（牙周病）。

### 口腔医生会：

- 检查您的牙齿、牙龈和口腔；
- 建议您如何通过均衡、低糖饮食、不吸烟和限制饮酒来保持良好的口腔健康；
- 教育您如何通过良好的口腔卫生习惯保持牙齿和口腔健康，包括如何正确刷牙和使用牙线；
- 提供任何必要的治疗；
- 讨论您下次看牙的日期；
- 与您一起维持口腔健康和全身健康。



上海市徐汇区牙病防治所  
Shanghai Xuhui District Dental Center

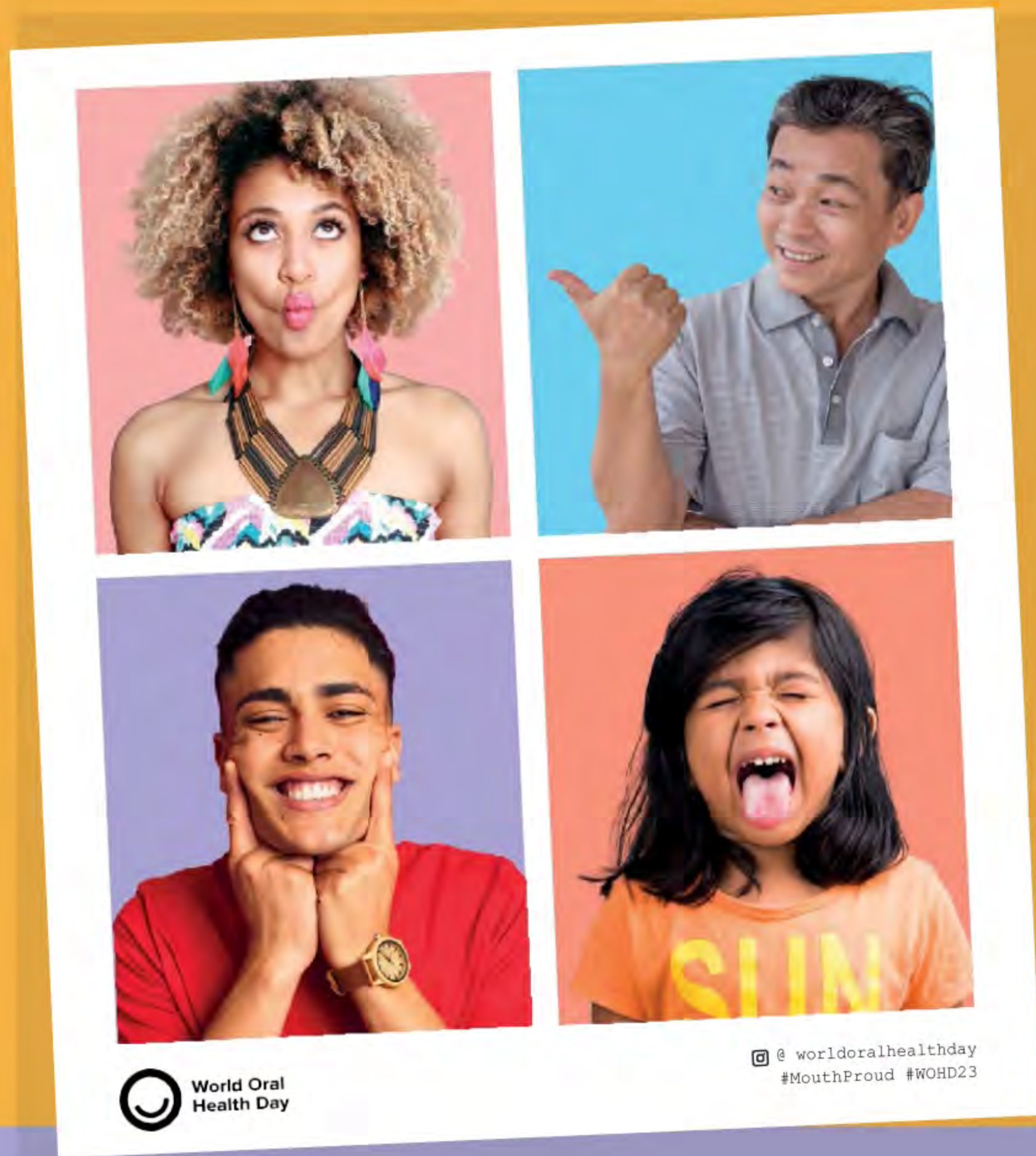
关注口腔健康，一生拥有灿烂笑容



# 为健康口腔而自豪

## 在旅途中 维护口腔健康

**事实：**有证据显示咀嚼无糖口香糖有利于牙齿健康，因为它有助于中和牙菌斑中的酸性物质。



地址：徐汇区枫林路500号

## 我们能做什么

每天一定要用含氟牙膏刷牙两次。

但是每天牙齿受到细菌和牙菌斑的危害可不止两次。

在旅途中、饭后以及吃零食后，可以通过以下方式维护口腔健康：

- **用含氟漱口水漱口**

含氟漱口水不仅可以清新口气，还可以预防龋病。

- **使用牙线或牙间隙刷**

定期清洁有助于去除食物残渣，并通过去除牙龈缘附近的牙菌斑来减轻牙龈疾病和口臭。

- **咀嚼无糖口香糖**

咀嚼无糖口香糖能够刺激唾液分泌，有利于冲刷食物残渣，避免其附着在牙齿上、牙齿周围和牙齿之间。



上海市徐汇区牙病防治所  
Shanghai Xuhui District Dental Center

关注口腔健康，一生拥有灿烂笑容



# 为健康口腔而自豪

## 关注口腔健康， 维护全身健康

**事实：**就像其它重大疾病一样，预防、早期发现和治疗口腔疾病有助于防止其对身体其它部位产生任何负面影响。



地址：徐汇区枫林路500号

### 口腔是通往身体的大门

口腔健康对您全身健康和幸福至关重要。



上海市徐汇区牙病防治所  
Shanghai Xuhui District Dental Center

#### 缺牙

不应将牙齿缺失视为衰老的自然过程。牙齿缺失使咀嚼更加困难，并可能导致营养不良。

#### 糖尿病

保持口腔健康对糖尿病的管理有积极作用。

#### 口腔癌

通过不吸烟和限制饮酒来降低患口腔癌的风险。

#### 呼吸系统疾病

口腔内的感染会导致患肺炎的风险升高。

#### 心血管疾病

健康口腔有助于预防心脏病和中风。

#### 痴呆

牙周疾病相关的病原体与阿尔茨海默病的发展有关。

关注口腔健康，一生拥有灿烂笑容



# 为健康口腔而自豪

## 关注口腔健康， 幸福快乐一生

**事实：**口腔健康涉及许多方面，会影响到生活的方方面面；因为口腔健康与人的情感、社会、身心健康和幸福息息相关。



地址：徐汇区枫林路500号

### 为什么口腔健康很重要

#### 口腔健康促进情感健康

如果自我感觉身体健康，就会充满自信。然而，口腔健康欠佳会对个人价值和自我形象产生负面影响，对情感健康有害；而良好的口腔健康可以使人保持积极的心态。

#### 口腔健康促进社会幸福感

我们通过与周围人的互动交流来实现自己的社会幸福感。口腔疾病会影响人际关系，使人抗拒社交。健康的口腔可以使我们无忧无虑地大笑、吃饭并与人交流。

#### 口腔健康促进心理健康

心理健康包括情感、社会和心理健康。口腔疾病能够造成的深远影响，包括旷工、缺课，影响自信、社交，甚至是享受一顿简单餐食的能力。保护好自己以及个人生活质量。

#### 口腔健康促进身体健康

良好的口腔健康对全身健康和幸福至关重要，通过注意危险因素并采取预防疾病措施可以维护口腔健康。健康口腔能够提高运动表现，帮助减少运动损伤。



上海市徐汇区牙病防治所  
Shanghai Xuhui District Dental Center

关注口腔健康，一生拥有灿烂笑容



# 为健康口腔而自豪

## 关注口腔健康， 一生拥有灿烂笑容

**事实：**无论是5岁、25岁、45岁还是75岁，口腔健康都是全身健康和一生幸福的重要组成部分。



地址：徐汇区枫林路500号

## 为什么口腔健康很重要



上海市徐汇区牙病防治所  
Shanghai Xuhui District Dental Center

### 婴幼儿口腔健康

婴儿是通过声音、微笑和面部表情来进行交流的，而这些全新的、激动人心的瞬间都和婴儿的口腔息息相关。

### 儿童和青少年口腔健康

儿童的乳牙在摄入营养、尝试新口味、开始说话以及生长发育方面都发挥着至关重要的作用。

### 成年人口腔健康

健康的口腔，成就健康的你。而且，口腔在日常生活中发挥着很大作用：享受美味、与人交流、和家人朋友一起欢笑……

### 老年人口腔健康

健康的口腔能帮助您维持良好的身心状态和生活质量，并能保持独立生活。

关注口腔健康，一生拥有灿烂笑容



# 为健康口腔而自豪

## 均衡低糖饮食

**事实：**从零食、加工食品和饮料中摄入过量的糖，不仅会导致龋病，而且是肥胖的主要原因，还会增加患糖尿病的风险。



地址：徐汇区枫林路500号

## 我们能做什么

均衡饮食，少吃糖、多吃水果和蔬菜。  
成人每天糖摄入量不应超过六茶匙；儿童每天不应超过三茶匙。

- 要注意生产商在食物和饮料中添加的糖。
- 准备餐食时要注意每一餐添加糖分的多少。
- 避免“空热量食物”。加糖饮料，如苏打水、果汁、能量饮料和运动饮料主要为空热量食物，即含有高热量但是没有营养价值。
- 不要在两餐之间进食含糖食品。整天吃糖会增加患龋的风险。
- 整天吃糖会增加患龋的风险。如果经常饮用含糖饮料（大约每天一罐）不仅有害口腔健康，而且还会增加患II型糖尿病的风险。



上海市徐汇区牙病防治所  
Shanghai Xuhui District Dental Center

关注口腔健康，一生拥有灿烂笑容



# 为健康口腔 而自豪

健康口腔助你一生拥有灿烂笑容



世界口腔健康日  
三月二十日



加入我们  
[worldoralhealthday.org](http://worldoralhealthday.org)



上海市徐汇区牙病防治所  
Shanghai Xuhui District Dental Center  
地址:徐汇区枫林路500号



@worldoralhealthday #MouthProud #WOHD23