

## 【世界口腔健康日】为口腔健康而自豪

3月20日是世界口腔健康日（WOHD）。不良的口腔健康状况影响着全球近35亿人，并造成深远的影响，然而人们往往意识不到口腔疾病能给生活带来的严重影响。口腔疾病会导致疼痛不适，影响人们吃饭、说话、自信心并影响生活质量。我们呼吁所有人行动起来，关注全球口腔健康。



我们鼓励大家：

- 养成良好的口腔卫生习惯
- 定期去看口腔医生
- 均衡低糖饮食
- 不吸烟
- 少喝酒

# 为健康口腔 而自豪

定期去看口腔医生

## 为什么很重要

维护口腔健康的最佳方法之一是定期看口腔医生，进行口腔检查和牙齿洁治。

大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。维护良好的口腔健康对全身健康、幸福感和生活质量有积极的影响。

### 事实

龋病是全球最常见的疾病，是可以预防的。

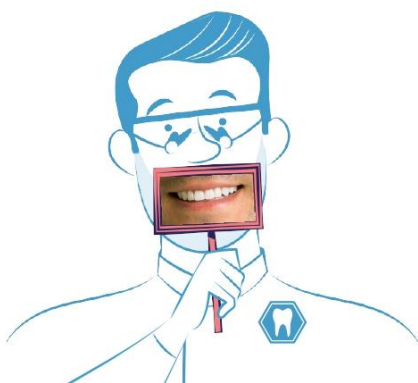
## 口腔医生如何提供帮助？

口腔医生可以帮助维持口腔健康。定期检查可以让口腔医生检查您是否有任何口腔疾病，必要时提供治疗计划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周疾病。

通过与口腔医生合作，您还可以学习如何预防口腔疾病，并可能完全不需要治疗。

### 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。



## 如何终生保持良好的口腔健康

**怀孕期间：**女性的激素水平变化会影响牙龈健康，会导致牙龈肿胀或压痛及出血。这种情况称为妊娠期牙龈炎。如果您有任何以上症状，请一定尽快去看口腔医生。如果不及时治疗，牙龈炎会发展为更严重的牙周病。

**儿童：**在长出第一颗牙齿后，一岁生日前，带您的孩子去看口腔医生。阅读《早期养成良好的口腔健康习惯》宣传卡，了解有关如何保护孩子口腔的更多信息。

### 事实

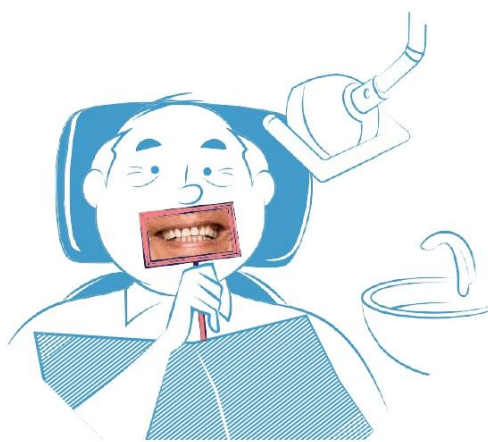
口腔疾病影响近35亿人，经常导致疼痛、不适、社交孤立、缺乏自信、旷工旷课，并与其它严重的健康问题有关。

儿童没有及早接受口腔检查。当孩子口腔里长出第一颗牙齿时，就会开始形成龋齿。

### 事实

**老年人：**牙齿脱落、患牙周病和口腔癌的风险通常会增加，也会面临假牙佩戴困难和营养不良的问题。牙齿脱落而没有假牙，松动或过度使用的假牙可能会增加跌倒的风险，因为下颌关节有助于保持平衡。因此，随着年龄的增长，去看口腔医生尤为重要，尤其是在牙齿松动或假牙不再合适的情况下。

关注口腔健康，  
幸福快乐一生



如需更多信息，请访问：[worldoralhealthday.org](http://worldoralhealthday.org)  
#MouthProud #WOHD22

# 为健康口腔 而自豪

在新冠肺炎流行期间, 维护个人口腔健康

口腔是病毒进入人体的主要途径之一, 可导致新冠肺炎和流感等感染性疾病。养成良好的口腔卫生习惯并控制危险因素, 可以维护个人口腔健康, 从而保护自己 and 他人。

健康口腔不仅可以让人自信且无痛地说话、微笑、嗅闻、品尝、触摸、咀嚼、吞咽以及传达各种情绪, 同时还会对全身健康、幸福感和生活质量产生积极的影响。



## 养成良好的口腔卫生习惯

刷牙前用肥皂和水洗手<sup>1</sup>。

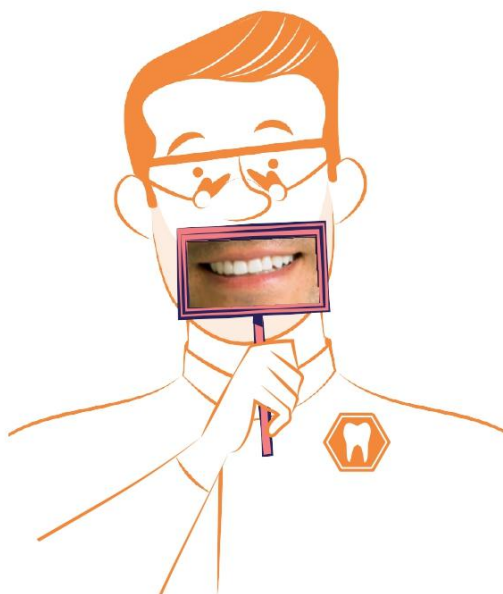
- 每天刷牙两次, 每次两分钟, 使用含氟牙膏。如果无法及时刷牙, 请在饭后和吃零食后用含氟漱口水漱口或咀嚼无糖口香糖。
- 每三个月或感染新冠后立即更换牙刷<sup>1</sup>。
- 避免与新冠患者共享个人物品<sup>2</sup>, 包括牙刷<sup>1</sup>。
- 每天至少使用牙线一次。如果感染新冠, 切勿重复使用牙线, 也不要重复使用牙间隙刷。



## 均衡低糖饮食

新冠肺炎流行可能会产生压力和不确定性。压力会影响食物偏好并可能导致摄入更多含糖量高的食物<sup>3</sup>。糖是导致龋病的首要原因，而龋病与大多数口腔疾病一样是可以预防的。

- 均衡饮食，少吃糖、多吃水果和蔬菜。成人每天的糖摄入量不应超过六茶匙；儿童不应超过三茶匙。
- 不要在两餐之间进食含糖食物。整天吃糖会增加患龋的风险。
- 以水为主要饮料。如果经常饮用含糖饮料（大约每天一罐）不仅有害口腔健康，而且还会增加肥胖和患II型糖尿病的风险。



## 为口腔健康负责

压力大的人更容易饮酒或吸烟<sup>3</sup>。

大量饮酒与多种癌症的患病风险增加密切相关，包括口腔癌、喉癌、咽癌和食道癌。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。

任何形式的烟草都不安全。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。

## 咨询您的口腔医生

预防是避免口腔健康问题的最佳方法。但是如果您在新冠肺炎流行期间需要口腔治疗，请不要默默忍受。

如果您所在国家或社区的政策要求人们居家（封锁），那么就医（包括看口腔医生）可能是此政策的例外<sup>2</sup>。

- 如果您已经预约了定期口腔检查，请致电口腔医疗机构并与工作人员讨论，根据当地或国家情况，是否需要推迟预约。
- 如果您牙痛、流血不止、牙齿或牙冠破损、有感染迹象（例如肿胀和疼痛）<sup>4</sup>，请不要等到情况恶化。致电口腔医疗机构并尽快预约口腔医生。
- 不要试图自己治疗或缓解任何牙齿问题<sup>5</sup>。

- 如果可能，请单独赴约。只有儿童和无独立行为能力的人可以有陪同人员<sup>6</sup>。
- 准时到达，而不是提前到达，以尽量减少与其他患者在候诊室接触的时间<sup>7</sup>。
- 在候诊室时保持社交距离<sup>6</sup>。
- 始终遵守口腔医疗机构的规定。

根据您居住的地方，如果您需要去看口腔医生，您必须遵循国家/地区的建议，如果发生以下情况，需要联系口腔医生寻求指导：

- 新冠肺炎检测呈阳性；
- 有新冠肺炎症状（干咳、发烧、呼吸急促、疲劳、肌肉和关节疼痛、喉咙痛、头痛）；
- 与新冠肺炎患者同住或接触过新冠肺炎患者。

## 关注口腔健康， 幸福快乐一生



1. Dental Health Foundation Ireland. *Tooth Brushing Coronavirus and COVID 19*. Available from:

[www.dentalhealth.ie/assets/files/pdf/toothbrushes\\_-\\_covid\\_19\\_april\\_2020.pdf](http://www.dentalhealth.ie/assets/files/pdf/toothbrushes_-_covid_19_april_2020.pdf) [Accessed 3 July 2020].

2.COVID-19 Health Literacy Project in collaboration with Harvard Health Publishing. *About COVID-19*. Available from: [www.covid19healthliteracyproject.com](http://www.covid19healthliteracyproject.com) [Accessed 4 July 2020].

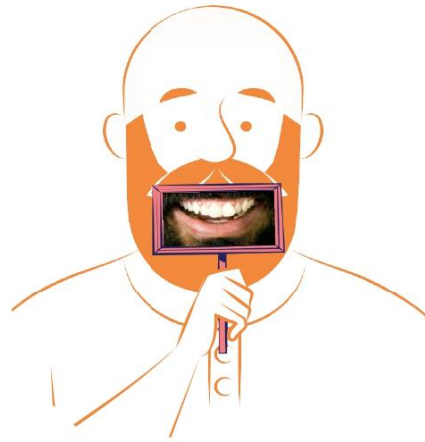
3.Harvard Health Publishing, Harvard Medical School. *Why stress causes people to overeat*. Available from: [www.health.harvard.edu/staying-healthy/why-stress-causes-people-to-overeat](http://www.health.harvard.edu/staying-healthy/why-stress-causes-people-to-overeat) [Accessed 3 July 2020].

4. University of Maryland Medical System. *Going to the dentist during the coronavirus*. Available from: [www.umms.org/coronavirus/what-to-know/managing-medical-](http://www.umms.org/coronavirus/what-to-know/managing-medical-conditions/getting-care/dentist)

## 保护自己和他人

请记住防止新冠肺炎病毒传播的主要原则：

- 用肥皂和水洗手至少 20 秒或使用酒精含量至少 60% 的洗手液<sup>2</sup>。
- 避免触摸眼睛、鼻子和嘴巴<sup>2</sup>。
- 根据要求佩戴口罩。
- 如果您的国家或地方政策要求居家，请待在家中<sup>2</sup>。
- 与他人保持至少 2 米的距离<sup>2</sup>。



[conditions/getting-care/dentist](http://www.umms.org/coronavirus/what-to-know/managing-medical-conditions/getting-care/dentist) [Accessed 3 July 2020].

5. Dental Tribune. *DIY dentistry during the SARS-CoV-2 pandemic*. Available from: [www.dental-tribune.com/news/diy-dentistry-during-the-sars-co-v-2-pandemic/](http://www.dental-tribune.com/news/diy-dentistry-during-the-sars-co-v-2-pandemic/) [Accessed 4 July 2020].

6.ANDI Associazione Nazionale Dentisti Italiani. Changes to Dental Practice during the COVID-19 Pandemic [video webinar]. FDI Oral Health Campus; 2020 July 8. Available from: [www.fdioralhealthcampus.org/webinar/changes-to-dental-practice-during-the-covid-19-pandemic](http://www.fdioralhealthcampus.org/webinar/changes-to-dental-practice-during-the-covid-19-pandemic)

7. Oral Health Foundation. Patient information for waiting room in dental practices [video file]. 2020 June 5. Available from: [www.youtube.com/watch?v=w8d0pFdVrSI&feature=youtu.be](https://www.youtube.com/watch?v=w8d0pFdVrSI&feature=youtu.be)

如需更多信息，请访问：[worldoralhealthday.org](http://worldoralhealthday.org)  
#MouthProud #WOHD22

# 为健康口腔 而自豪

均衡低糖饮食

## 为什么很重要

均衡低糖饮食有助于维护口腔健康，也可以预防其他疾病，如糖尿病、心脏病、癌症和肥胖。

大多数口腔健康状况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。维护良好的口腔健康会对全身健康、幸福感和生活质量产生积极影响。

### 事实

糖是导致龋病的首要原因，  
而龋病是全球最常见的口腔  
疾病。

## 理解问题所在



食用糖有很多种，包括非游离糖与游离糖。

游离糖是主要问题所在。游离糖指的是食物和饮料中添加的糖，或者是蜂蜜、糖浆、果汁以及浓缩果汁中存在的糖。不包括水果、蔬菜以及牛奶中天然存在的非游离糖。

糕饼、蛋糕、饼干、加糖的麦片、甜点和果酱/蜜饯以及加糖饮料，如苏打水、果汁、能量饮料以及运动饮料都是游离糖的主要来源。

糖和酸会腐蚀牙釉质，增加患龋的风险，从而导致不适和疼痛，并影响生活的方方面面，包括咀嚼、说话和与人交流的自信。

## 我们能做什么

均衡饮食，少吃糖、多吃水果和蔬菜。

成人每天的糖摄入量不应超过六茶匙；儿童不应超过三茶匙。

- 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含有空热量食物，即含有高热量但是没有营养价值。



### 事实

通过小吃、加工食品和饮料摄入过多的糖分，不仅会导致龋病，也是造成肥胖的主要原因，并会增加糖尿病的风险。

- 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。
- 以水为主要饮料。如果经常饮用含糖饮料（大约每天一罐）不仅有害口腔健康，而且还会增加肥胖和患II型糖尿病的风险。

关注口腔健康，  
幸福快乐一生

如需更多信息，请访问：[worldoralhealthday.org](http://worldoralhealthday.org)  
#MouthProud #WOHD22



# 为健康口腔 而自豪

向Toothie学习良好的口腔健康习惯

## 每天早晚刷牙

- 使用含氟牙膏和软毛牙刷。确保牙刷毛没有磨损，否则无法有效清洁牙齿。
- 轻轻地以画圆圈的方式刷牙两分钟。



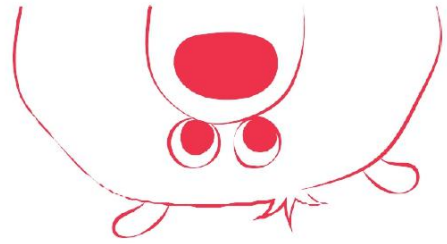
## Toothie说

关注牙齿和口腔健康非常重要，  
因为细菌会导致牙疼、  
龋病和龋洞。

- 记住要刷到牙齿的所有表面：外侧面、内侧面和咀嚼面。
- 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。一定要清洁完口腔再睡觉。否则，细菌会整夜黏附在牙齿上。

## 定期去看口腔医生

- 口腔医生会要求你张大嘴巴。
- 然后会检查你的牙齿生长情况。
- 口腔医生还会帮你保持牙齿的清洁和健康。



## 健康饮食

- 过多的糖对每个人都有害。
- 如果你经常喝含糖果汁，并且在两餐之间吃不健康的零食，会导致牙齿出现龋洞。
- 如果我们选择健康饮食，我们的口腔和身体就会更健康、更强壮。

关注口腔健康，  
幸福快乐一生



如需更多信息，请访问：[worldoralhealthday.org](http://worldoralhealthday.org)  
#MouthProud #WOHD22