



口腔健康 全身健康

2023.9.20全国爱牙日



# 01 学习良好的口腔健康习惯



- ◆ 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。



# 01 学习良好的口腔健康习惯



- ◆ 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。



## 02 关注口腔健康，维护身体健康



### 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。



## 02 关注口腔健康，维护身体健康



### 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。



## 04 口腔健康的重要性



01

### 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。



02

### 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。



03

### 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。



## 04 口腔健康的重要性



04

### 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。



05

# 牙外伤





口腔健康 全身健康

2023.9.20全国爱牙日