

【科普知识】2024 世界口腔健康日



世界口腔健康日
三月二十日

健康口腔 健康体魄

“从口腔到心脏、
肺和大脑，
都是相互关联的。
让我们一起，
把口腔健康放在首位，
关注世界口腔健康日！”

Toothvie

#WOHD24
#HappyMouth



上海市徐汇区牙病防治所
Shanghai Xuhui Distr. of Dental Center
地址：徐汇区枫林路600号



3月20日是世界口腔健康日，今年的主题是“健康口腔 健康体魄”。

一、提高对口腔健康与全身健康关系的认识

健康口腔 健康体魄

在许多国家的卫生系统中，口腔卫生工作往往是孤立的，将口腔疾病与全身疾病分开。然而，健康的口腔是一种全身体验，对全身健康和生活幸福至关重要。这就是为什么需要将口腔卫生纳入初级卫生保健中。

癌症
牙龈疾病(牙周炎)和牙齿脱落与某些类型的癌症有关。

痴呆
牙龈炎症相关的病原体与阿尔茨海默病的发展有关。

心血管疾病
口腔卫生差和未治疗的口腔疾病会增加患心脏病和中风的风险。牙龈疾病与低出生体重儿、早产和先兆子痫有关。

呼吸系统疾病
牙齿感染会增加患肺炎的风险，尤其是老年人。

妊娠并发症
牙龈疾病与低出生体重儿、早产和先兆子痫有关。

2型糖尿病
牙龈疾病是2型糖尿病、不良糖尿病结果和血糖控制不佳的重要危险因素。成功治疗牙龈疾病有助于改善糖尿病控制并减少不良后果。

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

二、提高对牙龈健康重要性的认识

- 牙龈疾病始于牙龈炎(牙龈的炎症)在大多数情况下，炎症在这个初期阶段是可逆的。
- 如果不及时治疗，它会发展成更严重的牙周疾病，破坏牙齿的支持组织和牙槽骨。此时造成的损害是不可逆转和永久的。
- 牙龈疾病会影响咀嚼和说话，并可能导致牙齿脱落。它还与心脏病、中风和糖尿病等其他健康问题相关。

三、提高对由糖摄入引起的健康风险的认识

龋病是全球最常见的健康问题。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，并且增加患糖尿病和其他非传染性疾病的风险。减少糖的摄入对口腔和全身健康至关重要。

- 注意糖的摄入量。成年人每天摄入的添加糖不应超过 6 茶匙。儿童不应超过 3 茶匙。
- 烹饪时要检查食物标签，注意糖的含量。
- 警惕“零卡路里”。含糖饮料，如苏打水、果汁、运动饮料和能量饮料，它们没有营养价值。
- 以水为主要饮料。
- 避免在两餐之间吃含糖零食。

四、提高烟草对口腔健康危害的认识

- 烟草使用是全球可预防疾病和死亡的最常见原因。
- 吸烟会增加患牙龈疾病（牙周炎）和口腔癌的风险。它还会导致牙齿着色、口臭、牙

齿过早脱落、味觉和嗅觉丧失。

- 烟草使用包括卷烟、水烟、雪茄、小雪茄、加热烟草、自制卷烟、烟斗、比迪烟、丁香香烟、无烟烟草以及嚼槟榔或槟榔块。

五、让世界各地的每个人都有能力改善口腔健康

良好的口腔卫生习惯

- 使用含氟牙膏每天刷牙两次，每次 2 分钟。
- 无论使用电动还是手动牙刷，关键是要确保清洁牙齿的所有邻面和表面。
- 刷牙后，吐掉泡沫，不要漱口。
- 每天至少清洁一次牙齿邻面（比如，使用牙线、牙间隙刷）。
- 每 3 个月换一次牙刷，或者当刷毛外翻或磨损时及时更换。

定期看牙医

- 定期进行口腔检查及时发现牙齿问题，保持口腔健康。
- 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。

养成健康的生活习惯

- 健康均衡饮食，少喝含糖饮料，多喝白水。
- 不在两餐之间食用含糖甜点或零食。全天食用含糖食品会增加患龋病的风险。
- 戒烟，避免酗酒。
- 进行肢体碰撞类运动和骑自行车时需要戴上运动防护牙托。

政府可以做什么？

- 各国政府有责任实施全民口腔健康促进的措施，旨在提高口腔健康素养并提供以下服务：

- 含氟牙膏；
- 提供纯净水以减少摄入含糖饮料；
- 把口腔健康服务作为全民健康覆盖计划的一部分。

如何保护儿童的口腔

你知道健康的口腔也能保护你的身体吗？

遵循这些来自Toothie的建议来帮助你正确地保护牙齿和口腔。



每天早晚刷牙



使用含氟牙膏。



每次刷牙2分钟，确保刷到所有牙面。



刷牙后，吐出泡沫，不要漱口。

定期看牙医



牙医会让你张大嘴巴。



牙医会检查你的牙齿生长是否正常。



牙医会帮助你保持牙齿的清洁和健康。

吃健康食物， 避免含糖饮料



太多的糖对每个人都有害。



如果你经常在两餐之间喝含糖饮料，吃不健康的零食，会导致你的牙齿出现龋洞。



当我们食用健康的食物和饮料时，我们的口腔会更健康，身体会更强壮。



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



fdi
FDI World Dental Federation

中老年人如何保护口腔

您知道随着我们年龄的增长，发生的变化可能对口腔和身体健康产生影响吗？
了解风险并采取预防措施将有助于您保持健康，维持生活质量。



养成良好的口腔卫生习惯



大多数口腔疾病是可以预防的；因此，每天用含氟牙膏刷牙两次并清洁牙缝，可以避免疼痛和感染。此外，每天清洁活动义齿是非常必要的。

减少摔倒的风险



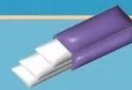
如果牙齿松动，或者假牙不再合适，尽快去看牙医。下颌有助于保持平衡。

享受健康多样的食物



准备均衡的膳食，避免在两餐之间吃零食，特别是那些富含糖的零食。把甜食限制在餐后食用。

避免口干



嚼无糖口香糖，吃无糖硬质糖果，吃饭时喝水，每天定时喝少量的水，使用不含酒精的漱口水，使用润唇膏来舒缓干裂的嘴唇。



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



fdi
FDI World Dental Federation

怀孕期间如何保护口腔

你知道你的口腔健康与腹中宝宝的健康息息相关吗？
在怀孕期间保持口腔健康对你和宝宝的健康都是至关重要的。



事实



由于激素的变化，
孕妇可能更容易患牙龈疾病和龋病。



晨吐和胃反流(食物或饮料反流)
相关的呕吐会导致口腔接触到更多
的酸，增加患龋病的风险。



牙龈疾病与低出生体重儿、早产和
先兆子痫(一种妊娠并发症)有关。

采取行动



确保你在怀孕
期间要做口腔
健康检查。



如果你呕吐了，马上用清水漱口。然后
将含氟牙膏涂在牙齿上，或者使用含氟
漱口水。至少等30分钟再刷牙。



保持良好的口腔卫生。
每天刷牙两次，使用含
氟牙膏，每天使用牙线
(或牙间隙刷)。



均衡饮食。减少进糖的频
率和数量将有助于减少患
口腔疾病的风险。



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



fdi
FDI World Dental Federation

如何保护婴幼儿的口腔

你知道从孩子出生就开始保护他们的口腔是很重要的吗？
尽早养成良好的口腔卫生习惯对他们今后的健康生活至关重要。

保护婴儿的口腔



使用干净、湿润的纱布或软布，
每次喂食后轻轻地擦拭婴儿的牙龈。



只把母乳、配方奶、牛奶或水装在
奶瓶里。不装含糖饮料，包括含糖
牛奶和糖水。



戒掉吮拇指习惯，不要使用安抚奶
嘴和吸管杯。



不要让婴儿含着奶瓶入睡。

刷牙预防龋病



长出第一颗牙就
开始刷牙。



监督孩子刷牙，
直到孩子自己能够
正确刷牙为止。



使用含氟牙膏。
3岁以下使用米粒大
小。3到6岁使用豌豆
大小的量。

X2



每天刷两次。睡前
刷牙尤其重要。

养成有利于全身 健康的好习惯

少吃高糖的食物
和饮料，尤其是在
在两餐之间。



确保在进行身体碰撞
类运动和骑自行车时
佩戴护齿器。



定期看牙医



孩子的牙齿开始萌出或
一周岁前就带他去做口
腔健康检查。

定期进行口腔健康检查。



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



fdi
FDI World Dental Federation

六、推广运动口腔医学，改善口腔健康

口腔健康如何影响运动表现

- 口腔健康状况不佳会影响身体健康，并可能导致体内的炎症和感染持续存在，从而对运动表现产生负面影响。
- 牙齿咬合有缺陷（上下牙齿如何排列）会影响姿势和步态，从而增加受伤的风险。

- 牙科急症会导致运动表现不佳甚至无法进行运动。

运动如何影响口腔健康

- 运动饮料含有大量的糖和酸，会导致龋病、牙龈疾病(牙周炎)和牙齿酸蚀。
- 脱水和压力也会对口腔和身体造成伤害。
- 水上运动中，游泳池水的 pH 值过低可能会导致牙齿酸蚀。
- 如果没有适当的保护，身体撞击也会造成口腔损伤。

我们能做些什么呢？

• 良好的口腔卫生至关重要。此外，旅途中建议在饭后或食用零食后用清水漱口或嚼无糖口香糖。

- 定期检查口腔。牙医可能会使用氟保护漆来保护牙齿。
- 健康饮食，少吃含糖零食，并随时保持水分。喝完能量饮料或进食后用清水漱口来中和其中的酸性。
- 在进行肢体碰撞类运动时佩戴防护牙托，最好选择定制牙托。
- 选择良好的生活方式，避免使用各种形式的烟草，限制饮酒。