

# 给老年人的宣传页



## 为什么要在世界口腔健康日做出承诺？

不论多大年纪，爱护口腔对身体健康和生活幸福都至关重要。良好的口腔卫生习惯、定期进行口腔检查和健康的生活方式将有助于保护您的口腔和身体。承诺关注口腔健康，并鼓励其他人也这样做。

您会承诺什么呢？



### 承诺保持良好的口腔卫生

#### 承诺正确的刷牙

培养良好的刷牙习惯对维护口腔健康非常重要。使用含氟牙膏，每天刷牙两次，每次两分钟。掌握正确的刷牙方法，使用手动或电动牙刷，以圆弧动作刷牙，而不是来回横刷。刷牙后，直接吐水，而不要含漱，以免冲掉氟保护层。您已经做到这些了吗？如果没有，就承诺——兑现吧。

#### 承诺

使用含氟牙膏，  
每天刷牙两次，  
每次两分钟。

#### 承诺

#### 每天正确清洁义齿

#### 承诺保持义齿的清洁

如果您佩戴活动义齿（假牙），需要每天进行清洁。请遵循口腔医生的医嘱，使用专用的义齿清洁剂和清水清洗义齿。你的义齿可以更干净吗？

## 承诺定期使用牙线

使用牙线和牙间隙清洁工具可以清洁牙齿之间牙刷难以触及的区域。定期清洁牙间隙有助于清除嵌塞的食物，去除牙龈附近的菌斑，减轻牙龈炎症和口腔异味。如果您还没有做到，就承诺每天使用牙线吧，或者让口腔医生教您如何使用牙线。

承诺

将使用牙线作为日常口腔护理的一部分

承诺

时刻保持口腔健康

承诺在旅途中保护口腔

每次吃完零食或正餐后，并非总是可以刷牙，尤其是旅途中。可以咀嚼无糖口香糖，或用含氟漱口水漱口。

## 承诺避免口干

### 承诺了解口干对您的影响

口干会影响您进食、说话、吞咽、咀嚼、微笑时的舒适度。没有足够的唾液润湿口腔时就会出现口干。唾液能够减弱酸性物质的致龋性，还能起到口腔自洁的作用。吸烟、饮酒、某些药物的使用和一些疾病可能导致口干。

承诺

控制危险因素，  
避免口干

承诺

每天规律饮用少量水

承诺为缓解口干采取措施

咀嚼无糖口香糖或者吸吮无糖硬糖能刺激唾液分泌。进食时喝水以协助咀嚼和吞咽食物有利于缓解口干。使用不含酒精的漱口水、保湿型口腔喷雾或凝胶、或人工唾液也能够缓解口干。



# 承诺定期进行口腔检查

## 承诺定期去看口腔医生

保护口腔的最佳方法就是定期进行口腔检查和牙齿洁治。口腔医生能够清除牙齿表面堆积的细菌。这些细菌如果不清除，将导致龋病或牙龈疾病（牙周炎）。如果您佩戴义齿，义齿也需要进行定期检查。医生会根据您的个人情况，告诉您多久需要进行一次口腔检查。

承诺

如果还没有预约  
口腔医生，那就预约吧

承诺

请口腔医生治疗松动  
的牙齿，修理佩戴  
不合适的义齿

承诺帮助口腔医生保护您的颞下颌关节

颞下颌关节的健康对维持下颌的稳定十分重要。缺牙后不修复、义齿松动或者过度使用都可能会增加下颌骨脱位的风险。如果有牙齿松动或者义齿佩戴起来不合适时，尽快去看口腔医生。

# 承诺保持健康的生活方式

## 承诺控制饮食中的糖分

过多的含糖食品和饮料对每个人来说都是不健康的，它们是导致龋病的罪魁祸首。成年人每天摄入糖\*应少于6茶匙的量，儿童应少于3茶匙。您超过了吗？

承诺

少吃含糖食品，  
另觅佳肴

## 承诺对烟草说不

不论吸烟与否，任何形式的烟草都是危险的。烟草不仅会增加患牙龈疾病和口腔癌的风险，还会导致牙齿色素沉着、口腔异味、牙齿早失、口干、味觉和嗅觉的丧失。

## 承诺

拒绝使用烟草，  
维护口腔和全身健康

## 承诺

限制饮酒量  
——用喝水代替

## 承诺避免饮酒

饮酒过量是包括口腔疾病在内许多疾病的主要危险因素，多数酒精饮品中的酸性成分和高糖成分会腐蚀牙齿或导致龋病发生。



这个世界口腔健康日，让我们为了口腔健康团结起来。  
口腔健康，生活幸福。这绝对是值得我们做出承诺的一件事。

\*指由加工商、厨师或消费者添加到食品或饮料中的糖，以及天然存在于蜂蜜、枫糖浆、果汁和果汁浓缩物中的糖分。不包括天然存在于水果、蔬菜和牛奶中的糖分。

免责声明：根据世界牙科联盟全球推荐形成，与各国指南可能会有差异。建议咨询牙医或各国口腔医学会确保与当地政策一致。