

给儿童的宣传页

SAY Ahh
携手共求 口腔健康

为什么你要在世界口腔健康日做出承诺？

保护口腔是很重要的。

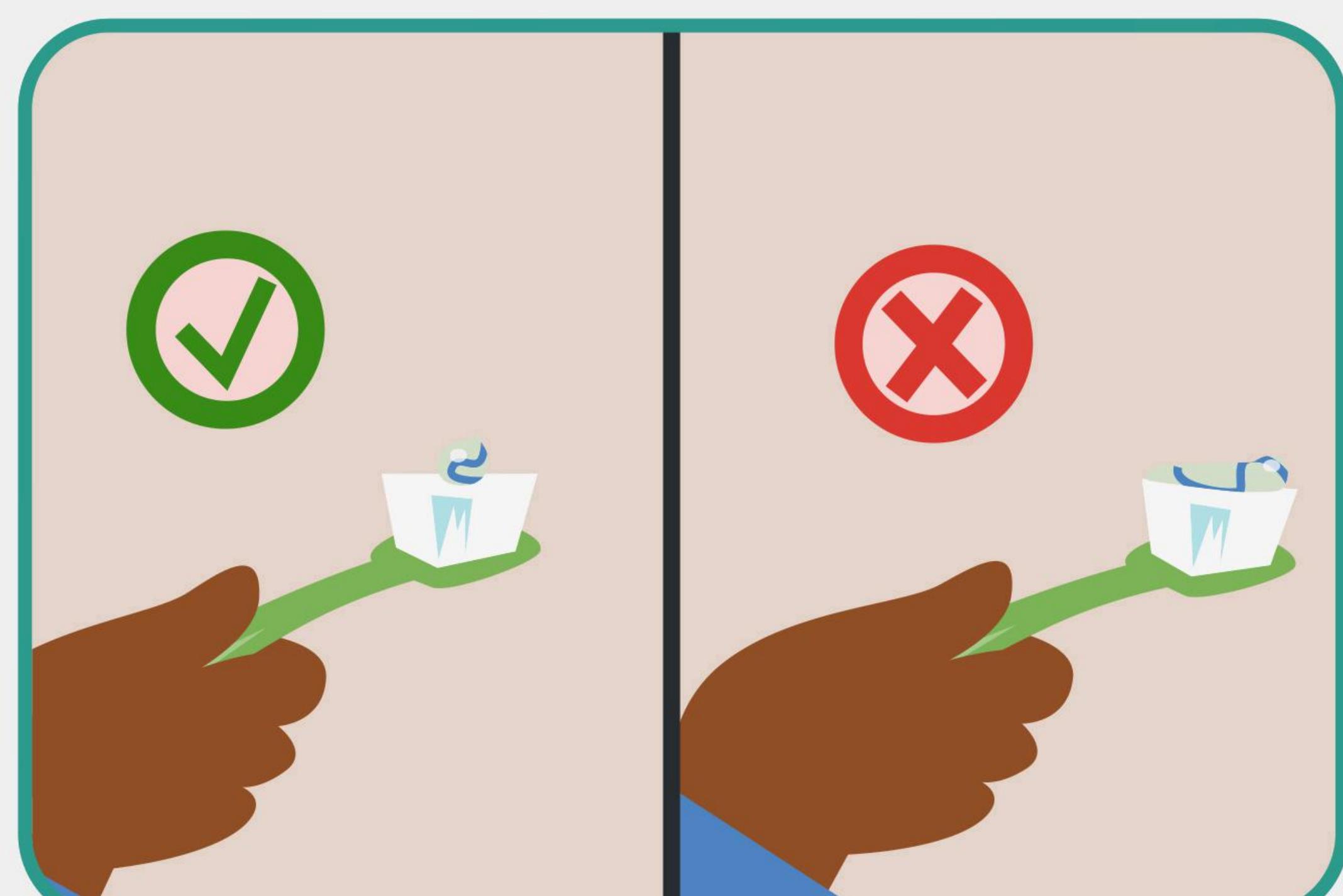
口腔健康，全身健康。

您会承诺什么呢？



承诺保护口腔

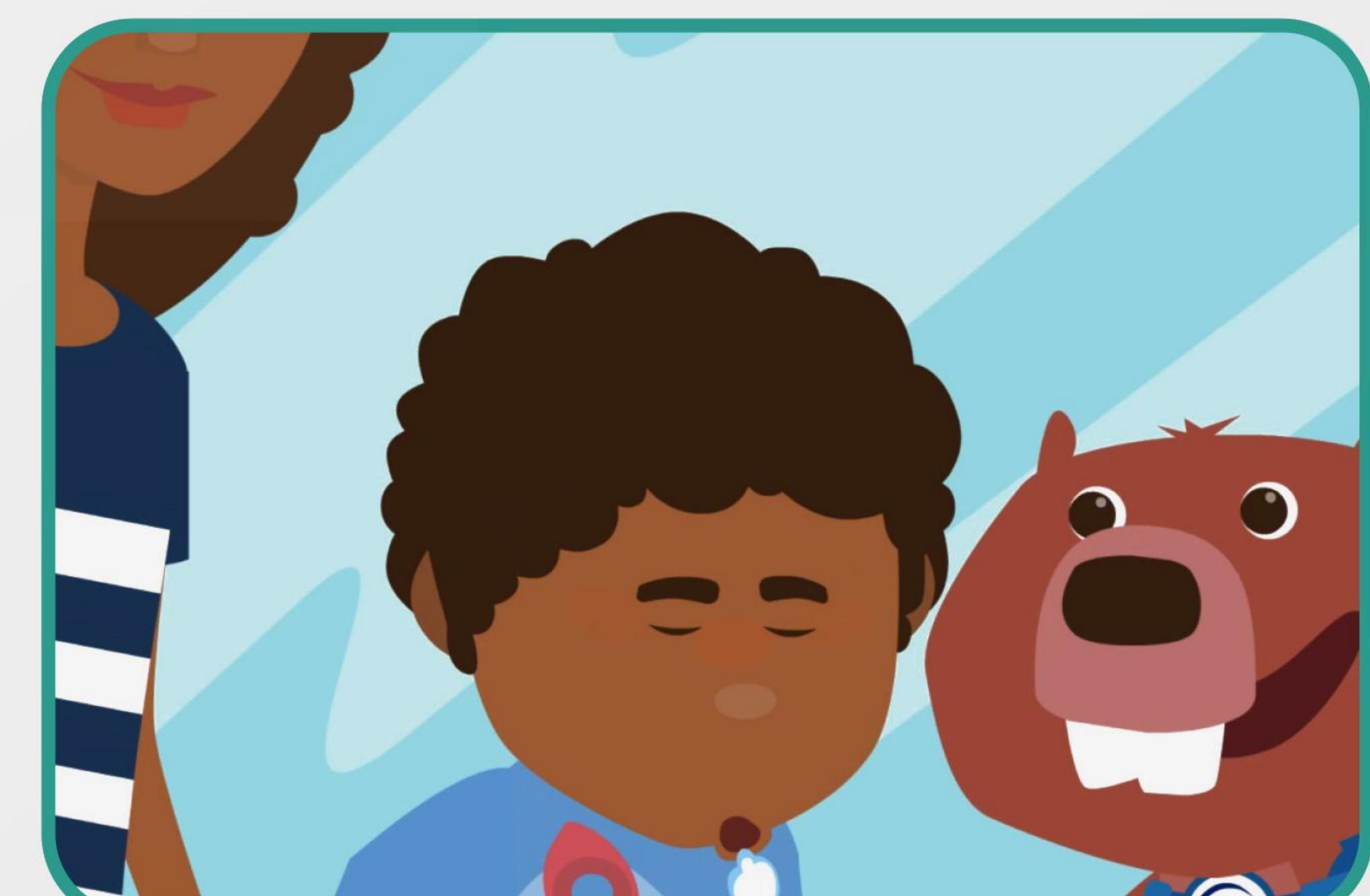
承诺每天早晚刷牙



使用豌豆大小*的一薄层含氟牙膏。含氟牙膏可以使你的牙齿保持强健。



用圆弧刷牙法轻柔地刷牙2分钟。确保你刷到了每颗牙齿——前面的、后面的和全部的牙齿。



刷牙后直接吐水，不要漱口。这样可以避免冲掉保护我们牙齿的氟化物。

承诺定期更换牙刷

每3个月需要更换一次牙刷。
磨损的旧牙刷不能有效清洁牙齿。



承诺每年去看一次口腔医生

口腔医生会检查你的牙齿生长是否正常，并确保牙齿是清洁和健康的。



承诺晚上刷牙后不吃零食

睡觉前把牙齿刷干净是非常重要的。否则，细菌会整晚粘在你的牙齿上，这会导致虫牙。



承诺选择健康的饮食

吃太多糖对每个人都是不健康的。当我们选择健康的食品和饮料时，我们的牙齿和身体都会更健康，更快乐。



**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。**

*三岁以下儿童使用米粒大小的含氟牙膏；本文中的糖指由加工商、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。