



健康口腔4核心

- 1、早晚刷牙,饭后漱口。
建议使用“软毛牙刷45度角上下刷”,除每日三餐外,尽量少吃零食。
- 2、科学吃糖,少喝碳酸饮料。
尽量减少每天吃糖的次数,少喝或不喝碳酸饮料。
- 3、定期进行口腔检查。
建议每半年进行一次口腔检查。
- 4、窝沟封闭,预防窝沟龋。
窝沟封闭后仍要每天刷牙和定期口腔检查。

口腔健康 全身健康

本区举办“全国爱牙日”大型义诊活动

■记者 项来婷 朱良城 文/摄

9月19日,在第29个“全国爱牙日”来临之际,由区卫计委主办,五角场街道协办,杨浦区牙病防治所承办的“全国爱牙日”暨“中华口腔医学会会员日”大型主题宣传活动,在五角场下沉式广场举行。今年“全国爱牙日”的主题为“口腔健康,全身健康”。

活动现场,十余名口腔专科医生为居民提供口腔健康咨询和检

查,帮助居民及时发现口腔疾病,并提供有效的治疗方案,同时解答居民对口腔健康的各种疑惑和感兴趣的问题。本次义诊活动面向全年龄段居民展开,其中不乏年轻人和小朋友的身影。

“口腔健康是全身健康的基础,是健康的第一步,但很多人不了解口腔疾病与糖尿病、心血管疾病等慢性病关系密切,并且有着共同的危险因素。”区牙病防治所相关负责人表示,本次活动以“全国爱牙日”

为切入点,旨在通过专业的引导,普及口腔健康知识,增强居民的口腔防护意识。

据悉,此次义诊活动是区牙病防治所围绕今年“全国爱牙日”宣传主题开展的系列活动之一,相关活动还包括:对全区中小学和幼儿园卫生保健老师进行卫生教案培训,在学校开展爱牙日宣传活动,增强小朋友对口腔健康和全身健康的认识。此外,对全区11家社区卫生服务中心的口腔科医生进行了培训。

