



您知道嗎？ 口腔健康意味著身體健康！

現實情況：不良的口腔健康會導致疼痛、不適和口臭。它會使您面臨心臟病和中風等嚴重疾病的威脅。

現實情況：如果您無法每天刷牙並使用牙線，口腔內的細菌黏膜（稱為牙斑）會硬化成為牙垢，並導致牙齦疾病（齒齦炎）。

現實情況：如果不進行治療，牙斑和受感染牙齦的細菌會從您的口腔內進入血液。這會造成動脈堵塞和心臟瓣膜損傷。

現實情況：吸煙是口腔和牙科疾病（包括口腔癌）的主要風險因素。煙草會減少牙齦的血流量，降低抵禦細菌性牙齦感染所需的氧氣和營養供應。

現實情況：糖尿病患者更容易罹患牙齦疾病，並且增加糖尿病併發症的風險。

現實情況：患有牙齦疾病的孕婦與沒有牙齦疾病的婦女相比，出現早產、嬰兒體重不足的風險更高。

為了降低危險：

- 每天刷牙並使用牙線清潔牙齒。
- 定期找牙醫檢查。
- 向您的牙醫或藥劑師詢問適合您的牙膏、牙刷和牙線。
- 飲食健康。
- 不吸煙。如果您吸煙，一定要定期去看牙醫。
- 如果您懷孕，一定要吃健康的食物並保持良好的口腔健康。
- 幫助孩子刷牙，直到他們能夠自己正確地清潔牙齒為止。例如，孩子可以寫下自己的名字（非正楷）時，就應該能在您的指導下刷牙。