

如何缓解牙科焦虑 患者版

你知道对牙医的恐惧会导致牙齿问题，反过来也会增加焦虑吗？
定期口腔检查对你的口腔和身心健康都很重要。

以下是一些帮助缓解牙科焦虑的小贴士。

和牙医诉说



公开分享你的感受。



询问你可能有的问题。



共同努力让每一次就诊过程
尽可能轻松。

提前计划



在不繁忙的时候安排就
诊，以免不必要的压力。



叫上朋友或家人陪同你
一起去。

尝试深呼吸



放松技巧，比如深呼吸，
能帮你保持平静。试着慢
慢来，在就诊前和治疗中
深呼吸，以保持放松。

使用停止信号



治疗期间与牙医商定一个
信号，以表示你无法忍受
或需要休息。这个信号可
以很简单，比如举手。

分散注意力



与你的治疗团队确认在恰
当的时机帮助你把注意力
从周围的环境中转移出
来。比如，考虑带上耳机
听你喜欢的音乐！

镇静



如果你太害怕以至于无法接
受治疗，你的牙医或许可以
提供镇静的选择，比如使用
一氧化二氮或其他方法，来
让你感觉更舒服。



如何保护婴幼儿的口腔

你知道从孩子出生就保护他们的口腔是很重要的吗？

从小建立良好的口腔卫生习惯是未来健康、幸福的基石。

保护婴儿的口腔



使用干净、湿润的纱布或软布，每次喂食后轻柔地擦拭婴儿的牙龈。



只把母乳、配方奶粉、牛奶或水装在奶瓶里。不要装含糖饮料，包括含糖的牛奶或水。



戒掉吮拇指习惯，不要使用安慰奶嘴和吸管杯。



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。



使用含氟牙膏。3岁以下使用米粒大小，3到6岁用豌豆大小的量。



监督孩子刷牙，直到孩子自己能够正确刷牙为止。

X2



每天刷牙两次。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，尤其是在两餐之间。



确保在进行身体碰撞类运动和骑自行车时，佩戴防护牙托。



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。



世界口腔健康日
三月二十日



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

如何保持健康的笑容 只为孩子们准备！

你知道保护牙齿也能帮你保护身体、保持快乐吗？

跟随这些来自Toothie的建议，学习如何保护好你的牙齿，保持微笑！



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，尽量不要漱口。



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。



世界口腔健康日
三月二十日



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

中老年如何保护口腔

您知道衰老会影响您的口腔健康，反过来又会影响您的生活质量吗？

了解这些变化并采取预防措施有助于您保持健康、快乐，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，或者假牙不合适，尽快去看口腔医生。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。



怀孕期间如何保护口腔

你知道口腔健康不仅关系到你自己的生活质量，也与你的宝宝息息相关吗？
保护你的口腔，也是在保护你的宝宝。



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。减少进食糖的频率和数量将有助于减少患口腔疾病的风险。



世界口腔健康日
三月二十日



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



如何保护口腔

你知道你的口腔、身体和心灵都是相通的吗？
关注你的口腔健康，就是关注你的全身健康。

每天刷牙两次



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，尽量不要漱口。



至少每天清洁一次牙齿缝隙
(如牙线，牙间隙刷)。

远离含糖食物和饮料



限制糖的摄入不高于：

成年人

每天6茶匙。



避免两餐间食用
含糖零食。



儿童

每天3小勺。



避免含糖饮料，
多喝水。



享受健康均衡饮食。

保持健康的生活方式



不要吸烟和
酗酒。



进行肢体碰撞类运
动和骑自行车时佩
戴防护牙托。

定期看牙医

定期口腔检查有助于预防
口腔疾病，及早发现和治
疗任何牙齿问题，有助于
保持口腔健康。



世界口腔健康日
三月二十日



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