

真实抑或神话？世界口腔健康日全球调查揭开有关我们口腔健康习惯的真相

美通社日内瓦 2017 年 3 月 20 日电

在[世界口腔健康日 \(World Oral Health Day\)](#)这天，世界牙科联盟 (FDI World Dental Federation) 打破关于全球人士所相信的良好口腔健康实践的“神话”，鼓励人们更明智地采取行动。口腔健康是我们总体健康和福祉中不可或缺的一部分，能够影响到我们生活的方方面面。

YouGov（舆观）为 FDI 在 12 个国家进行了一项调查，而调查结果显示，在人们所相信的良好口腔健康实践和他们实际采取的行动之间，存在着不小的差距。其中有 8 个国家报告说，至少 50% 的受访者认为在每次吃过正餐之后立即刷牙非常重要。巴西、墨西哥、埃及和波兰是这一不正确口腔健康实践最“忠实”的信奉者（比例分别为 84%、81%、62% 和 60%）。而 FDI 建议在餐后至少过 30 分钟再开始刷牙，以避免损害牙釉质。

FDI 主席 Patrick Hescot 博士表示：“这些调查结果突出表明知识和实际良好口腔健康实践之间的惊人差异。在今年的世界口腔健康日，我们想要让所有人都能控制他们的口腔健康，并明白通过养成良好的口腔卫生习惯、避免风险因素和定期进行牙科检查，他们能够帮助保护自身的口腔。拥有健康的口腔能够让我们讲话、微笑、闻味、品尝、接触、咀嚼、吞咽和自信地表达一系列情绪，而且不受痛苦、不适之感和疾病的困扰。良好的口腔健康与更好的生活品质关系甚大，有助于实现生活品质的提升。”

大部分受访国家都误认为在刷牙之后用水漱口非常重要；巴西、南非、墨西哥、印度和加拿大被发现是最相信这一“神话”的国家（比例分别为 77%、75%、73%、67% 和 67%）。然而实际上不推荐刷牙之后立即用水漱口，这样将最大限度地提升牙齿暴露于氟化物的水平，而这将优化预防牙病的的效果。

在印度、南非、巴西和波兰，近一半的受访者（比例分别为 52%、49%、48% 和 42%）认为，喝果汁而非起泡饮料对实现良好的口腔健康非常重要。不过，果汁含糖量也很高，而这能引起蛀牙。因此 FDI 建议将饮用含糖饮料降至最低限度，以此作为健康平衡饮食的一部分。

世界口腔健康日 (WOHD) 任务小组负责人 Edoardo Cavalle 博士说：“了解良好的口腔健康实践，并在生活中尽早地采用这些实践，将有助于将最佳的口腔健康状态保持到老年，并确保在长寿的同时，免于遭受由口腔疾病所引发的身体疼痛和时常出现的情感上的痛苦。”

此次调查中关于口腔健康实践的其它关键发现包括：

- 77% 的受访者同意一年拜访一次牙医是一项良好的口腔健康实践，但只有 52% 的受访者真正这样做

- 只有 28%的受访者认为适度饮酒对实现良好的口腔健康非常重要

关于世界口腔健康日

每年在 3 月 20 日庆祝的“世界口腔健康日”(WOHD)由世界牙科联盟推出,旨在让全球人士更加深入地了解预防和控制口腔疾病的问题。

网址: <http://www.worldoralhealthday.org>; 请在社交媒体上关注#WOHD17 #LiveMouthSmart

世界口腔健康日全球合作伙伴: 汉瑞祥(Henry Schein)、飞利浦(Philips) Sonicare 电动牙刷和联合利华(Unilever)

关于本次调查

除非另作说明, 否则所有数字均来自于 YouGov Plc (英国舆观市场调查公司)。调查样本总量为 12849 名成年人。调查于 2017 年 1 月 20 日至 31 日期间进行。本次调查采用在线形式。所有数字都经过了加权处理, 能够代表英国(2090 人)、美国(1145 人)、澳大利亚(1018 人)、新西兰(1055 人)、日本(1006 人)和加拿大(1002 人)全国年龄不低于 18 岁的成年人; 并能代表巴西(1000 人)、墨西哥(1006 人)、波兰(1004 人)和南非(500 人)各地区所有年龄不低于 18 岁的成年人; 还能代表印度(1011 人)和埃及(1012 人)所有年龄不低于 18 岁的城市人群。

媒体联系人:

AXON Communications 的 Karley Ura

电邮: kura@axon-com.com | 电话: +44(0)20-3595-2415