

真實抑或神話？世界口腔健康日全球調查揭開有關我們口腔健康習慣的真相

美通社日內瓦 2017 年 3 月 20 日電

在[世界口腔健康日 \(World Oral Health Day\)](#) 這天，世界牙科聯盟 (FDI World Dental Federation) 打破關於全球人士所相信的良好口腔健康實踐的「傳說」，鼓勵人們更明智地採取行動。口腔健康是我們總體健康和福祉中不可或缺的一部分，能夠影響到我們生活的方方面面。

YouGov (輿觀) 為 FDI 在 12 個國家進行了一項調查，而調查結果顯示，在人們所相信的良好口腔健康實踐和他們實際採取的行動之間，存在著不小的差距。其中有 8 個國家報告說，至少 50% 的受訪者認為在每次吃過正餐之後立即刷牙非常重要。巴西、墨西哥、埃及和波蘭是這一不正確口腔健康實踐最「癡迷」的信奉者 (比例分別為 84%、81%、62% 和 60%)。而 FDI 建議在餐後至少過 30 分鐘再開始刷牙，以避免損害牙釉質。

FDI 主席 Patrick Hescot 博士表示：「這些調查結果突出表明知識和實際良好口腔健康實踐之間的驚人差異。在今年的世界口腔健康日，我們想要讓所有人都能控制他們的口腔健康，並明白通過養成良好的口腔衛生習慣、避免風險因素和定期進行牙科檢查，他們能夠幫助保護自身的口腔。擁有健康的口腔能夠讓我們講話、微笑、聞味、品嚐、接觸、咀嚼、吞咽和自信地表達一系列情緒，而且不受痛苦、不適之感和疾病的困擾。良好的口腔健康與更好的生活品質關係甚大，有助於實現生活品質的提升。」

大部分受訪國家都誤認為在刷牙之後用水漱口非常重要；巴西、南非、墨西哥、印度和加拿大被發現是最相信這一「**傳說**」的國家（比例分別為 77%、75%、73%、67%和 67%）。然而實際上不推薦刷牙之後立即用水漱口，這樣將最大限度地提升牙齒暴露於氟化物的水準，而這將優化預防牙病的的效果。

在印度、南非、巴西和波蘭，近一半的受訪者（比例分別為 52%、49%、48%和 42%）認為，喝果汁而非起泡飲料對實現良好的口腔健康非常重要。不過，果汁含糖量也很高，而這能引起蛀牙。因此 FDI 建議將飲用含糖飲料降至最低限度，以此作為健康平衡飲食的一部分。

世界口腔健康日 (WOHD) 任務小組負責人 Edoardo Cavalle 博士說：「*瞭解良好的口腔健康實踐，並在生活中儘早地採用這些實踐，將有助於將最佳的口腔健康狀態保持到老年，並確保在長壽的同時，免於遭受由口腔疾病所引發的身體疼痛和時常出現的情感上的痛苦。*」

此次調查中關於口腔健康實踐的其它關鍵發現包括：

- *77%的受訪者同意一年拜訪一次牙醫是一項良好的口腔健康實踐，但只有 52%的受訪者真正這樣做*
- *只有 28%的受訪者認為適度飲酒對實現良好的口腔健康非常重要*

關於世界口腔健康日

每年在 3 月 20 日慶祝的「世界口腔健康日」(WOHD) 由世界牙科聯盟推出，旨在讓全球人士更加深入地瞭解預防和控制口腔疾病的問題。

網址：<http://www.worldoralhealthday.org>；請在社交媒體上關注#WOHD17
#LiveMouthSmart

世界口腔健康日全球合作夥伴：漢瑞祥 (Henry Schein)、飛利浦 (Philips)
Sonicare 電動牙刷和聯合利華 (Unilever)

關於本次調查

除非另作說明，否則所有數字均來自於 YouGov Plc (英國輿觀市場調查公司)。
調查樣本總量為 12849 名成年人。調查於 2017 年 1 月 20 日至 31 日期間進行。
本次調查採用**網上**形式。所有數位都經過了加權處理，能夠代表英國 (2090 人)、
美國 (1145 人)、澳洲 (1018 人)、紐西蘭 (1055 人)、日本 (1006 人) 和加拿
大 (1002 人) 全國年齡不低於 18 歲的成年人；並能代表巴西 (1000 人)、墨西
哥 (1006 人)、波蘭 (1004 人) 和南非 (500 人) 各地區所有年齡不低於 18 歲
的成年人；還能代表印度 (1011 人) 和埃及 (1012 人) 所有年齡不低於 18 歲的
城市人群。

傳媒聯繫人：

AXON Communications 的 Karley Ura

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