

房屋资讯

主题：牙患怎样影响身体？守住口腔健康等于守住健康！

- | | |
|------|--------------------------------------|
| 萤幕盖字 | 房屋资讯 |
| 萤幕盖字 | 口腔健康与身体健康息息相关 |
| 萤幕盖字 | 口腔健康与身体健康有密切关系 |
| 旁白 | 口腔及身体疾病是由一系列可改变风险因素引致 |
| 萤幕盖字 | 食糖消耗
吸烟习惯
酒精使用
未足够有效的口腔卫生习惯 |
| 旁白 | 包括食糖消耗、吸烟习惯、酒精使用和未足够有效的口腔卫生习惯 |
| 萤幕盖字 | 肥胖
糖尿病
心血管疾病 |
| 旁白 | 而这些风险因素也同时影响多种健康状况，例如肥胖、糖尿病、心血管疾病等。 |
| 萤幕盖字 | 有效预防多种口腔及身体疾病 |
| 旁白 | 通过针对干预共同风险因素，可以更有效地预防多种口腔及身体疾病。 |
| 萤幕盖字 | 牙周病
糖尿病
增加患糖尿病的风险 |
| 旁白 | 特别是牙周病和糖尿病之间存在双向影响，彼此可能加重对方的病情。 |
| 萤幕盖字 | 怎样预防牙周病和口腔疾病？ |
| 旁白 | 那么我们该如何预防牙周病呢？ |

萤幕盖字

每日刷牙两次并清洁牙缝
定期口腔检查
戒烟戒酒

旁白

首先，每天正确刷牙两次并用牙线及牙缝刷清洁牙缝。其次，每年至少做一次定期口腔检查。此外，还要戒烟戒酒，养成健康的生活习惯。

旁白

最后记住，好好照顾口腔，就是照顾你身体健康！