

房屋資訊

主題：牙患怎樣影響身體？守住口腔健康等於守住健康！

- | | |
|------|--------------------------------------|
| 螢幕蓋字 | 房屋資訊 |
| 螢幕蓋字 | 口腔健康與身體健康息息相關. |
| 螢幕蓋字 | 口腔健康與身體健康有密切關係 |
| 旁白 | 口腔及身體疾病是由一系列可改變風險因素引致 |
| 螢幕蓋字 | 食糖消耗
吸煙習慣
酒精使用
未足夠有效的口腔衛生習慣 |
| 旁白 | 包括食糖消耗、吸煙習慣、酒精使用和未足夠有效的口腔衛生習慣。 |
| 螢幕蓋字 | 肥胖
糖尿病
心血管疾病 |
| 旁白 | 而這些風險因素也同時影響多種健康狀況，例如肥胖、糖尿病、心血管疾病等。 |
| 螢幕蓋字 | 有效預防多種口腔及身體疾病 |
| 旁白 | 通過針對干預共同風險因素，可以更有效地預防多種口腔及身體疾病 |
| 螢幕蓋字 | 牙周病
糖尿病
增加患糖尿病的風險 |
| 旁白 | 特別是牙周病和糖尿病之間存在雙向影響，彼此可能加重對方的病情。 |
| 螢幕蓋字 | 怎樣預防牙周病和口腔疾病？ |
| 旁白 | 那麼我們該如何預防牙周病呢？ |

螢幕蓋字

每日刷牙兩次並清潔牙縫
定期口腔檢查
戒煙戒酒

旁白

首先，每天正確刷牙兩次並用牙線及牙縫刷清潔牙縫。其次，每年至少做一次定期口腔檢查。此外，還要戒煙戒酒，養成健康的生活習慣。

旁白

最後記住，好好照顧口腔，就是照顧你身體健康！