

Production in partnership with



HALEON



健康口腔 幸福生活



活动手册



World Oral
Health Day
20 March



准备好迎接 世界口腔健康日

每个人都应获得口腔保健和保持笑容的知识。每年3月20日，全世界共同聚焦口腔健康在全身健康中扮演的关键角色。让我们一起将这场全球性的活动变得更加壮大。

世界口腔健康日（WOHD）强调：照顾好我们的口腔是健康、美好生活的关键。口腔健康状况不佳会导致疼痛、不适，甚至影响我们的自信。研究不断表明，口腔健康与我们的全身健康密切相关。通过共同行动，我们能让生活有所改变。

以下是不同群体实现这一目标的举措：

公众

世界口腔健康日鼓励每个人对自己的口腔健康负责，并将其作为优先事项。通过建立健康的习惯，并与家人和朋友分享，你可以强化积极的影响。

FDI成员，口腔医生及相关团队

作为值得信赖的一线医疗保健提供者，世界口腔健康日是你强化自己关键作用的机会，引导人们做出更健康的选择。

学校和青年团体

在学校塑造伴随终身的习惯。教导儿童口腔保健知识，为更健康的未来奠定基础。预防，真正始于此。

公司及社区团体

在工作场所和社区内促进良好的口腔健康不仅有助于幸福安康，而且还能增强信心和生产力。

公共卫生倡导组织

倡导推动变革。世界口腔健康日是一个平台，可以推进健康公平和扩展基本口腔医疗保健可及性的政策。

政府和政策制定者

强有力的政策和服务对于提高认知和改善可及性至关重要。政府在确保全民口腔健康方面发挥着主导作用。

本手册旨在激励和赋能
让每一个笑容都更健康、更美好

世界口腔健康日是世界牙科联盟的一项倡议

活动主题

健康口腔

幸福生活

自2024年启动“健康口腔”的三年主题活动以来，我们持续颂扬微笑的力量以及口腔健康在美好生活中扮演的关键角色。每年，活动都聚焦口腔健康的一个不同侧面——反映全球卫生重点，并团结世界各地的人们，共同致力于将口腔健康作为一项终身要务。

- 2024: 宣扬健康口腔如何支持健康体魄和生活质量
- 2025: 探索口腔健康与身心健康之间的强大联系
- 2026: 聚焦于在生命的每个阶段呵护口腔的重要性——从出生到老年

每一天，口腔都帮助我们交流、表达并享受生活中最简单的快乐。从分享美食到与朋友聊天，再到与所爱之人开怀大笑，健康的口腔让每一刻都更加闪亮。所以，让我们保持这股势头！再次加入我们，传播健康生活习惯，鼓励在生命每个阶段都进行良好的口腔护理——因为当你的口腔健康时，生活自会幸福——因为当你的口腔快乐时，生活亦然。

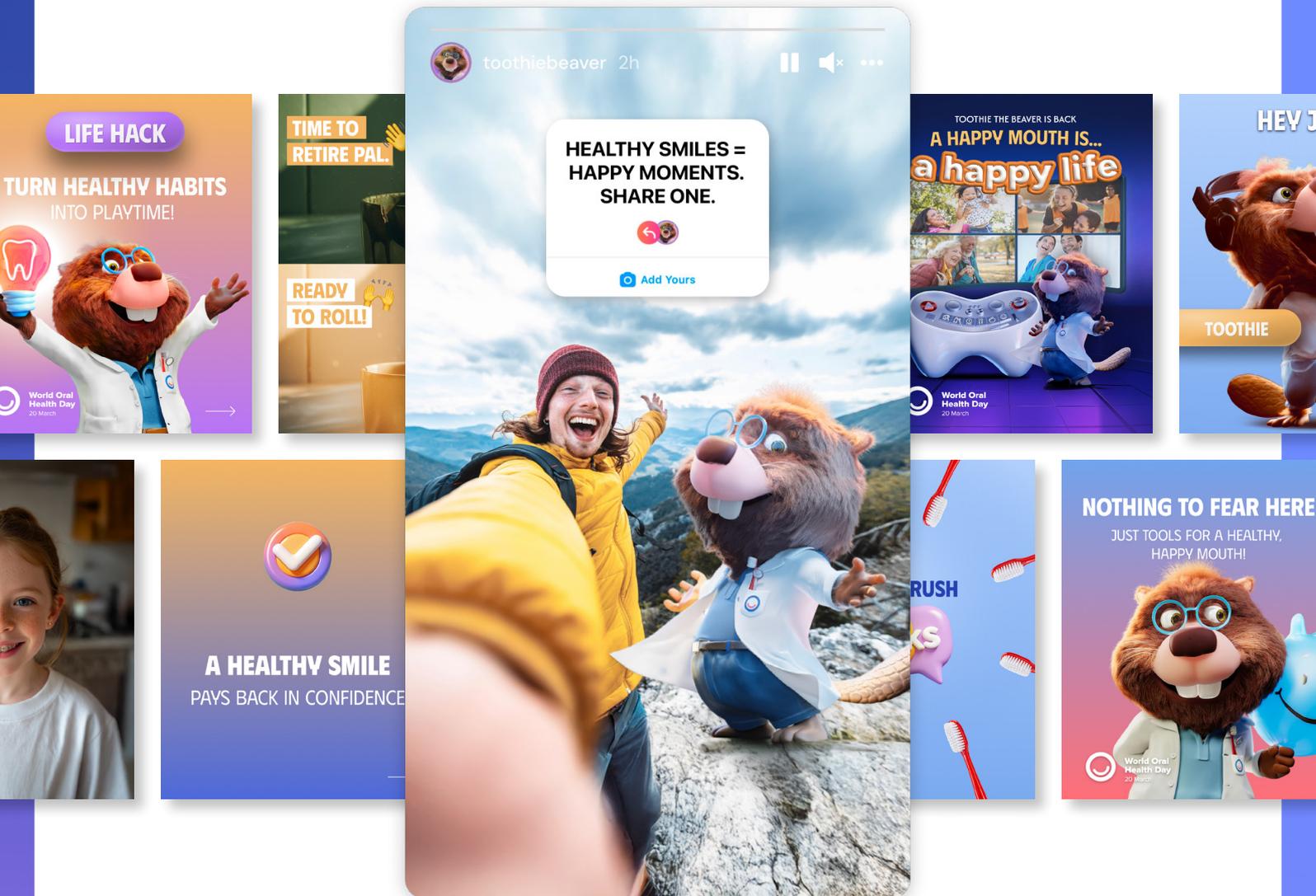
“健康口腔”收官之作 与Toothie同行

2026年，世界口腔健康日影响者和倡导者Toothie将重返聚光灯下，领衔“健康口腔”系列活动的收官之作。在跃入下一篇章之前，还有什么比庆祝每一个生命——无论老少——是更好的方式呢？因为每一天，无论身处哪个年龄段，保持最佳状态都始于一个健康的微笑。

今年，Toothie创作了一首全新单曲，邀请了新秀来演唱，并集结了来自不同年龄段的朋友——Lin、Julia、Ethan和Olu——来帮助传播终身拥有良好口腔健康的喜悦。

因此，准备好以时尚的方式庆祝收官，并激励世界各地的人们与我们一同庆祝更健康、更幸福的生活！

在社交媒体上关注Toothie的快乐时刻 并分享你的！



如果你还没有在Instagram上关注Toothie @toothiebeaver，现在是个很好的时机。当激动人心的新消息或内容即将发布时，他会提醒您！作为一名经验丰富的网红，他还将在活动期间接管世界牙科联盟的Instagram频道@worldoralhealthday，激励全球参与。但这还不是全部，你也有机会成为这破纪录的快乐时光传播链中的一员！不要错过——更多详情见第22页。



准备好了吗？

#WOHD26

#HAPPYMOUTH

活动核心信息

健康的微笑让生命的每个阶段都更加闪亮，因为它与总体生活质量紧密相连。

通过建立良好的日常习惯并呵护我们的口腔，我们赋予自己欢笑、交流和蓬勃发展的信心——因为健康口腔成就幸福生活。口腔健康并非孤立存在：它与其他主要非传染性疾病密切相关，共享许多相同的可改变的危险因素，包括吸烟和饮酒、高游离糖摄入的不健康饮食以及不良口腔卫生习惯。终身管理这些因素，对保护你的笑容和整个身心健康都至关重要。



婴幼儿的口腔健康

婴儿的口腔是他们微笑、咯咯笑和牙牙学语的关键。维持口腔健康，有助于他们快乐成长，探索世界。

- 每次喂食后，用干净、湿润的纱布或软布轻轻擦拭宝宝的牙龈。
- 奶瓶只盛装母乳、配方奶、牛奶或水——切勿盛装含糖饮料，包括加糖的奶或水。
- 为保证口腔正常发育，应避免宝宝吮吸拇指、使用安抚奶嘴和吸管杯。
- 避免让宝宝含着奶瓶入睡，这不利于他们的牙齿和牙龈健康。
- 第一颗乳牙萌出后，就开始定期看牙医。
- 每天刷牙两次，每次两分钟，使用米粒大小的含氟牙膏。确保在睡前刷一次牙。



儿童与青少年口腔健康

健康的口腔帮助儿童吃得更好、说话更清晰、探索新味道，自信成长。

- 每天强化良好的口腔健康习惯。
- 在孩子能自己正确刷牙前，监督他们每天使用含氟牙膏刷牙两次。睡前刷牙尤为重要。确保3-6岁儿童每次只使用豌豆大小的牙膏。
- 确保他们每天至少使用牙线或牙间隙刷清洁一次牙缝，或遵照口腔医生的建议。
- 定期口腔检查，监测牙齿生长和排列的情况。
- 鼓励健康饮食，限制含糖零食和饮料，尤其是在正餐之间。
- 确保在进行肢体碰撞类运动和骑行时佩戴合适尺寸的防护牙托。



成人口腔健康

笑容是你的一部分。健康的口腔不仅有益全身健康，更能点亮日常时刻，无论是分享美食、与朋友畅谈，还是与所爱之人开怀大笑。

- 保持良好的口腔卫生。定期口腔检查能让口腔医生早发现、早治疗。
- 戒烟、限酒、减少糖摄入，遵循健康生活方式，守护你的笑容。
- 均衡饮食，用水替代含糖饮料。整天频繁摄入糖会增加患龋病的风险。
- 在进行肢体碰撞类运动和骑行时，佩戴尺寸合适的防护牙托来保护牙齿。
- 孕妇应格外注意，因为激素的变化会影响口腔健康。应在孕期安排一次口腔检查。



老年人口腔健康

健康的牙齿和牙龈帮助你保持好状态、享用美食、维持独立生活能力，微笑着活出最充实的人生。

- 预防性护理是健康老年的关键。
- 了解可能伴随衰老出现的口腔疾病，例如口干，并采取预防措施。注意某些药物和全身性疾病也可能影响口腔健康——任何变化都应与口腔医生或专科医生讨论。
- 良好的口腔卫生、充足的营养和定期拜访牙医将帮助你：
 - 避免疼痛和感染；
 - 避免跌倒；
 - 享用健康和多样化的食物；
 - 避免口干。



给每个人的口腔健康关键提示

健康的微笑让生活更美好！不论老少，每天用含氟牙膏刷牙两次、每次两分钟，定期口腔检查，并减少含糖食品和饮料的摄入。为了健康，尽量将“游离糖”（添加到食品和饮料中的糖）摄入量控制在每日能量总摄入量的10%以下，如有可能最好低于5%。

根据个人需求安排口腔检查，并咨询你的牙医你应该多久检查一次。

口腔健康是一项权利，而不是特权

国家内部和国家之间存在着严重的口腔健康不平等，尽管在很大程度上，口腔疾病是可以预防的，但全球负担仍然高得令人难以接受。

穷人和弱势群体患病率高得不成比例，有效的全民疾病预防措施仍有待实施，并且不是所有人都能获得负担得起的适当治疗。

世界口腔健康日是一个说服政府做更多事情的机会，所有收入水平的国家都可以采取行动。

通过制定本国的包含口腔保健在内的基本公共卫生服务包，实现全民健康覆盖。

使用“世界牙科联盟2030愿景”实施手册获取更多工具和资源，以支持您国家的政策建议。



我们必须共同努力，不懈消除差距，
以便到2030年，口腔健康成为人人享有的一项权利。



活动资料

利用活动资料来举办你自己的世界口腔健康日活动和项目。

所有内容都可以免费下载，并提供英语、法语和西班牙语版本。在整个活动期间都会持续更新；定期查看网站，并尽可能广泛地分享出去。

worldoralhealthday.org/resources



海报

张贴和分发世界口腔健康日官方海报，以激发世界各地的人们拥有笑容的想法。

Toothie海报



强调在每个年龄段保持口腔健康的重要性

鼓励维持终身口腔健康的重要行动

强调口腔健康和总体生活质量之间的联系

以人为主体的活动海报



庆祝各年龄段人们因口腔健康而享受生活

倡议海报



强调确保口腔医疗保健全民可及的重要性

制作个性化海报和社交媒体卡

通过使用我们的自定义海报工具，将你的照片快速轻松地在线制作成鼓舞人心的活动材料：

worldoralhealthday.org/happymouth-tool



在我们的#健康口腔 照片墙和社交媒体上直接分享吧。



你还可以使用Canva网上的世界口腔健康日模板创建个性化海报和社交媒体卡。

社交媒体卡模板

canva.com/social-media-cards-a

canva.com/social-media-cards-b

海报模板

canva.com/poster-campaign

“Toothie想你”模板

canva.com/Toothie-wants-you



Canva

活动视频与歌曲

用引人入胜的影片和振奋人心的歌曲，让你的世界口腔健康日活动生动起来。

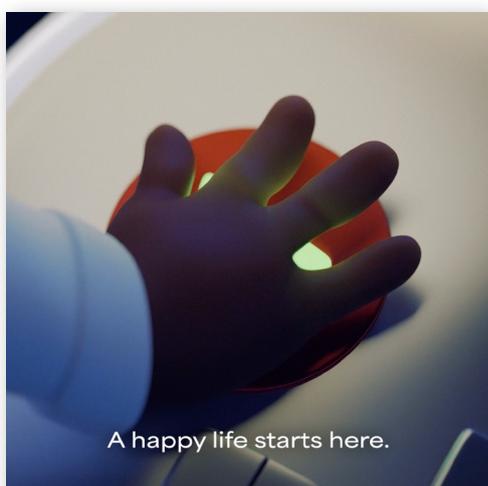
核心是一首朗朗上口的新歌，传达我们的信息：“健康口腔幸福生活”

它为Toothie的冒险之旅拉开序幕，展示健康的口腔如何让每一天更美好。一路上，他的朋友们加入进来，友好交谈，强调健康的微笑如何帮助你在每个年龄段都保持最佳状态。

wohd.org/resources



预告片



主题电影抢先看。

主题电影



走进Toothie的控制室，看看健康的口腔如何创造一天的快乐时光。

刷牙访谈



听听Toothie的朋友们分享口腔健康在日常生活中的力量。

歌曲



在您常听的音乐流媒体平台——Spotify、Apple Music等——收听《健康口腔幸福生活》！

科普宣传页

了解事实！大多数口腔疾病是可以预防的，并且可以早发现、早治疗。用维持口腔健康和生活幸福所需的知识武装自己和他人。
我们为每个年龄段都准备了宣传页，还有关于缓解牙科焦虑的宣传页。
此外，还有一份全面的总结将所有信息汇总在一起。

HOW TO PROTECT Your mouth

DID YOU KNOW FEELING YOUR BEST STARTS WITH A HEALTHY SMILE, EVERY DAY, AT EVERY AGE? Prevention and good habits help keep you healthy throughout life.

BRUSH YOUR TEETH TWICE A DAY

- Use a fluoride toothpaste.
- Brush all the sides and surfaces of the teeth for 2 minutes.
- After brushing, spit don't rinse.
- Clean between the teeth or at least once a day (e.g., floss, interdental brushes).

ENJOY A HEALTHY LIFESTYLE

- Avoid tobacco and harmful use of alcohol.
- Wear a mouthguard for contact sports and on bicycles.

STAY AWAY FROM SUGARY FOODS AND DRINKS

Limit sugar intake to no more than:

- ADULTS: 6 teaspoons per day.
- CHILDREN: 3 teaspoons per day.

Avoid sugary snacks in-between meals. Avoid sugary drinks. Favour water. Enjoy a healthy, balanced diet.

VISIT YOUR DENTIST REGULARLY

A regular check-up helps prevent oral disease and allows any dental problems to be identified and treated early to help keep your mouth healthy.

worldoralhealthday.org #WORLDORALHEALTHDAY

HOW TO PROTECT YOUR MOUTH as you get older

DID YOU KNOW THAT ORAL HEALTH IS KEY TO AGEING WELL? Though dental challenges may increase with age, preventive care helps you enjoy a healthy, happy life as you get older.

ADOPT GOOD ORAL HYGIENE HABITS

Most oral disease are preventable! Therefore pain and infections can be avoided by brushing twice a day with fluoride toothpaste and cleaning between the teeth. Additionally, it is essential to clean removable dentures daily.

REDUCE THE RISK OF FALLS

If a tooth becomes loose, or a denture no longer fits properly, go to the dentist as soon as possible. The pain contributes to balance.

ENJOY HEALTHY AND DIVERSE FOODS

Prepare well-balanced meals and avoid eating snacks, particularly those rich in sugar, between meals. Limit sweet treats to the end of the meal.

AVOID DRY MOUTH

Cheer sugar-free gum, suck sugar-free hard candies, drink water with meals, drink small amounts of water regularly throughout the day, use alcohol-free mouth rinse, and use a lip balm to soothe cracked or dry lips.

worldoralhealthday.org #WORLDORALHEALTHDAY

HOW TO FEEL YOUR best at every age

ORAL HEALTH FOR BABIES & TODDLERS

ORAL HEALTH FOR CHILDREN & TEENS

MOUTH MILESTONES

AGE	ORAL HEALTH GOALS
BABY IS BORN	Check for congenitally missing or extra teeth.
4 MONTHS OLD	First tooth eruption.
2+ YEARS OLD	Begin brushing with fluoride toothpaste.
6 YEARS OLD	Begin flossing.
12 YEARS OLD	Begin using mouthwash.

GOOD HABITS FOR A HAPPY MOUTH AND LIFE

- Brushing twice a day with fluoride toothpaste.
- Using interdental brushes or floss.
- Drinking water with meals.
- Limiting sugary snacks and drinks.
- Wearing a mouthguard for contact sports.
- Using a lip balm.
- Using a fluoride mouthwash.
- Using a sugar-free gum.
- Using a fluoride toothpaste.
- Using a fluoride mouthwash.
- Using a fluoride toothpaste.
- Using a fluoride mouthwash.

WHAT ARE THE KEY TIPS EVERYONE SHOULD KNOW?

Brush twice a day with fluoride toothpaste. Use interdental brushes or floss. Drink water with meals. Limit sugary snacks and drinks. Wear a mouthguard for contact sports. Use a lip balm. Use a fluoride mouthwash. Use a sugar-free gum. Use a fluoride toothpaste. Use a fluoride mouthwash. Use a fluoride toothpaste. Use a fluoride mouthwash.

worldoralhealthday.org #WORLDORALHEALTHDAY

HOW TO PROTECT YOUR MOUTH during pregnancy

DID YOU KNOW A HAPPY MOUTH CONTRIBUTES TO A HAPPY LIFE, FOR YOU AND YOUR BABY? Taking care of your oral health not only supports your well-being but also helps protect your baby's health from the very start.

THE FACTS

- Due to hormonal changes, pregnant women may be more prone to gum disease and cavities.
- Yeastling related to morning sickness and gastric reflux (regurgitating food or drink) can increase the amount of acid the mouth is exposed to and increase the risk of tooth decay.
- Gum disease has been linked to low birth weight, preterm birth and pre-eclampsia (a pregnancy complication).

ACTIONS TO BE TAKEN

- Make sure you get a dental check-up during pregnancy.
- If you want, rinse your mouth out with water immediately afterwards. Then rub toothpaste onto your teeth with your finger or use a fluoride mouthwash. Wait at least 30 minutes before brushing your teeth.
- Practice good oral hygiene. Brush twice a day with fluoride toothpaste and floss daily for use (interdental brushes).
- Eat a balanced diet. Cutting down on how often and how much sugar you eat will help reduce your risk of oral health problems.

worldoralhealthday.org #WORLDORALHEALTHDAY

HOW TO PROTECT a child's mouth

DID YOU KNOW A HAPPY MOUTH FROM BIRTH SETS THE STAGE FOR A HAPPY LIFE? Starting good oral care habits early helps build a strong foundation for a healthier, happier future.

TAKE CARE OF AN INFANT'S MOUTH

- Clearly wipe a baby's gums after each feed. Use a clean, moist gauze pad or soft cloth.
- Place only breast milk, formula, milk or water in bottles. The sugary drinks, including sugar milk and water.
- Massage thumb, sucking pacifier use and sippy cups.
- Refillable baby bottles with a heating bottle in their mouths.

PREVENT TOOTH DECAY BY BRUSHING

- Start brushing as soon as the first teeth appear.
- Use a fluoride toothpaste.
- Under 3 years use a smear. 3 to 6 years use a pea-sized amount.
- Brush twice a day. It is especially important before bedtime.
- Supervise toothbrushing until the child is able to brush their teeth correctly on their own.

BUILD GOOD HABITS FOR WHOLEBODY HEALTH

- Limit food and drinks that are high in sugar, especially in-between meals.
- Encourage them to mouthguard it wear for contact sports and cycling.

VISIT THE DENTIST REGULARLY

- Take the child for a check-up when their first birthday comes in or by their first birthday.
- Schedule regular dental check-ups.

worldoralhealthday.org #WORLDORALHEALTHDAY

HOW TO KEEP YOUR SMILE HEALTHY Just for kids!

DID YOU KNOW FEELING YOUR BEST STARTS WITH A HEALTHY SMILE? Follow Toothy's tips to keep your smile strong and you feeling great every day!

BRUSH EVERY MORNING AND NIGHT

- Use a fluoride toothpaste.
- Brush all the sides and surfaces of your teeth for 2 minutes.
- After brushing, spit don't rinse.

VISIT THE DENTIST REGULARLY

- The dentist will ask you to open your mouth wide.
- The dentist will check your teeth are growing properly.
- The dentist will help keep your teeth clean and healthy.

EAT HEALTHY FOOD AND AVOID SUGARY DRINKS

- Tooth sugar is bad for everyone.
- Sugary drinks and unhealthy snacks between meals can cause holes in your teeth if you have them too often.
- Your mouth and body are designed to digest and absorb what we have healthy food and drinks.

worldoralhealthday.org #WORLDORALHEALTHDAY

HOW TO EASE DENTAL ANXIETY Advice for patients

DID YOU KNOW FEAR OF THE DENTIST CAN LEAD TO DENTAL PROBLEMS THAT AFFECT YOUR WELL-BEING? Regular dental visits help keep your mouth—and your life—happy and healthy. Here are some tips to make visits easier and less stressful.

TALK TO YOUR DENTIST

- Show your feelings openly.
- Ask any questions you may have.
- Work together. Visit as relaxed as possible.

PLAN AHEAD

- Schedule an appointment on a day when you're not too busy to avoid adding unnecessary stress.
- Ask a friend or family member to go with you.

TRY DEPENDING YOUR BREATHS

- Relaxation techniques, such as deep breathing, can help calm your nerves. Try taking slow, deep breaths before and during your appointment to stay calm.

USE A STOP SIGNAL

- Agree a signal with your dentist to use when you feel overwhelmed or need a break during the treatment. It could be as simple as raising your hand.

DISTRACT YOURSELF

- Check with your dentist about using distractions when appropriate to help take your mind off your surroundings. For example, consider bringing headphones to listen to your favourite music.

SEDATION

- If your fear is so great that it is preventing you from receiving the treatment you need, your dentist may be able to offer sedation options, such as nitrous oxide, oral sedation, or other methods, to help you feel more comfortable.

worldoralhealthday.org #WORLDORALHEALTHDAY

HOW TO EASE DENTAL ANXIETY Advice for dentists

FEAR OF THE DENTIST CAN LEAD TO DENTAL PROBLEMS THAT IMPACT HEALTH, HAPPINESS, AND OVERALL WELL-BEING. Here are some tips to help dentists make visits easier and less stressful for their patients.

EMPOWER PATIENTS TO FEEL SAFE AND HEARD

- Meet patients with a warm smile.
- Empower patients to feel safe and listened to.
- Empathize with their needs and concerns.
- Clearly explain the procedures you'll be performing and allow patients to ask questions.
- Work together to make the visit as relaxed as possible.

CREATE A CALMING ENVIRONMENT

- Incorporate soothing elements such as plants, magazines, toys, puzzles, books, calming music, and TV.
- Keep the space well-organized and clutter-free to promote relaxation and comfort.

USE A STOP SIGNAL

- Help patients feel in control during treatment by agreeing on a signal, such as raising their hand, to use if they feel overwhelmed or need a break.

USE CONTEXT-BASED DISTRACTIONS

- Depending on the type of procedure, offer patients headphones for music or TV to help ease anxiety.

SEDATION

- If fear is so great and patients are unable to engage with treatment, assess whether you feel sedation options, such as nitrous oxide, oral sedation, or other methods, might be appropriate to enable them to receive treatment.

worldoralhealthday.org #WORLDORALHEALTHDAY

CELEBRATE A HEALTHIER, happier life with us

TOGETHER, LET'S CREATE A RECORD-BREAKING CHAIN OF HAPPY MOMENTS!

HEAD TO @TOOTHIEBEAVER ON INSTAGRAM

Scan QR code to follow Toothy the Beaver on Instagram.

OPEN THE "ADD YOURS" STORY HIGHLIGHT

Scan QR code to add your story to the "ADD YOURS" highlight.

TAP THE "ADD YOURS" STICKER

Scan QR code to add your story to the "ADD YOURS" sticker.

WANT EXTRA SMILES!

Stream "A Happy Smile is a Happy Life" on Spotify, Apple Music, or your favourite streaming platform.

worldoralhealthday.org #WORLDORALHEALTHDAY

行动倡议卡

这些卡片是通过教育、宣传和倡导促进口腔健康的实用工具。涵盖了各种口腔疾病和话题，可以开启有意义的对话，并支持你创造实际影响的行动。

A HAPPY MOUTH IS... a basic human right
PROMOTE ORAL HEALTH AND ORAL DISEASE PREVENTION FOR PEOPLE WITH CLEFTS

A HAPPY MOUTH IS... a basic human right
People with oral health conditions often face barriers to care. This card provides information on how to access care and support.

- INDIVIDUALS AND CAREGIVERS:**
 - Know your rights and the rights of others.
 - Understand the importance of oral health for overall health.
 - Seek care early and often.
- DENTISTS AND HEALTH CARE PROVIDERS:**
 - Provide care to all patients, regardless of their background or ability.
 - Work with your colleagues to ensure a safe and inclusive environment.
 - Use interpreters and other communication aids.
- HEALTH PROFESSIONALS:**
 - Advocate for policies that support oral health care for all.
 - Work with your colleagues to ensure a safe and inclusive environment.
 - Use interpreters and other communication aids.
- POLICYMAKERS:**
 - Advocate for policies that support oral health care for all.
 - Work with your colleagues to ensure a safe and inclusive environment.
 - Use interpreters and other communication aids.

worldonthealthday.org

A HAPPY MOUTH IS... a happy life
PROMOTE MENTAL HEALTH AND WELL-BEING IN THE DENTAL WORKPLACE

A HAPPY MOUTH IS... a happy life
Mental health and oral health are interconnected. This card provides information on how to support mental health in the dental workplace.

- INDIVIDUAL LEVEL:**
 - Take care of your mental health.
 - Seek support when you need it.
- ORGANIZATIONAL LEVEL:**
 - Provide a safe and supportive work environment.
 - Offer mental health resources and support.
- SYSTEM/INDUSTRIAL LEVEL:**
 - Advocate for policies that support mental health care for all.
 - Work with your colleagues to ensure a safe and inclusive environment.

worldonthealthday.org

A HAPPY MOUTH IS... a happy life
EMPOWER EVERYONE, EVERYWHERE TO IMPROVE THEIR ORAL HEALTH

A HAPPY MOUTH IS... a happy life
Empower everyone, everywhere to improve their oral health. This card provides information on how to do this.

- TAKE GOOD ORAL CARE:**
 - Brush and floss regularly.
 - Visit your dentist for regular checkups.
 - Adopt healthy habits.
 - Smart care governments do.
- VISIT THE DENTIST REGULARLY:**
 - Regular dental checkups can help prevent oral health problems.
 - Visit your dentist at least once a year.
- ADOPT HEALTHY HABITS:**
 - Brush and floss regularly.
 - Limit sugary and acidic foods and drinks.
 - Don't smoke or use tobacco.
- SMART CARE GOVERNMENTS DO:**
 - Provide access to oral care for all.
 - Support oral health education and promotion.
 - Advocate for policies that support oral health care for all.

worldonthealthday.org

A HAPPY MOUTH IS... a happy life
RAISE AWARENESS ABOUT THE IMPORTANCE OF CARING FOR YOUR MOUTH AT EVERY AGE

A HAPPY MOUTH IS... a happy life
Raise awareness about the importance of caring for your mouth at every age. This card provides information on how to do this.

- ORAL HEALTH FOR INFANT & TODDLERS:**
 - Establish good oral care habits early on.
 - Brush your child's teeth twice a day.
- ORAL HEALTH FOR CHILDREN & TEENS:**
 - Encourage healthy habits and good oral care.
 - Brush and floss regularly.
- ORAL HEALTH FOR ADULTS:**
 - Take care of your oral health.
 - Visit your dentist for regular checkups.
- ORAL HEALTH FOR SENIORS:**
 - Take care of your oral health.
 - Visit your dentist for regular checkups.

worldonthealthday.org

A HAPPY MOUTH IS... a happy life
INCREASE AWARENESS OF THE IMPORTANCE OF GUM HEALTH

A HAPPY MOUTH IS... a happy life
Increase awareness of the importance of gum health. This card provides information on how to do this.

- UNDERSTANDING GUM DISEASE:**
 - Gum disease is a common oral health condition.
 - It can lead to tooth loss and other oral health problems.
- WHAT CAN PEOPLE DO?**
 - Brush and floss regularly.
 - Visit your dentist for regular checkups.
- WHAT CAN GOVERNMENTS DO?**
 - Provide access to oral care for all.
 - Support oral health education and promotion.

worldonthealthday.org

A HAPPY MOUTH IS... a happy life
RAISE AWARENESS OF THE MOUTH BODY MIND CONNECTION

A HAPPY MOUTH IS... a happy life
Raise awareness of the mouth body mind connection. This card provides information on how to do this.

- CANCER:**
 - Oral cancer is a common cancer.
 - It can lead to tooth loss and other oral health problems.
- ARTERIOVASCULAR DISEASES:**
 - Oral health and cardiovascular health are interconnected.
 - Good oral health can help reduce the risk of heart disease.
- RESPIRATORY DISEASES:**
 - Oral health and respiratory health are interconnected.
 - Good oral health can help reduce the risk of respiratory disease.
- TYPE 2 DIABETES:**
 - Oral health and diabetes are interconnected.
 - Good oral health can help reduce the risk of diabetes.

worldonthealthday.org

A HAPPY MOUTH IS... a basic human right
RAISE AWARENESS ABOUT NORA, TO SAVE LIVES

A HAPPY MOUTH IS... a basic human right
Raise awareness about NORA, to save lives. This card provides information on how to do this.

- THE MAIN RISK FACTORS FOR NORA:**
 - Smoking and tobacco use.
 - Alcohol consumption.
 - Oral health problems.
- WHAT CAN BE DONE?**
 - Quit smoking and tobacco use.
 - Limit alcohol consumption.
 - Take care of your oral health.
- WHAT CAN GOVERNMENTS DO?**
 - Provide access to oral care for all.
 - Support oral health education and promotion.

worldonthealthday.org

A HAPPY MOUTH IS... a basic human right
PROMOTE ACCESS TO ORAL CARE FOR REFUGEES

A HAPPY MOUTH IS... a basic human right
Promote access to oral care for refugees. This card provides information on how to do this.

- WHAT CAN BE DONE?**
 - Provide access to oral care for all.
 - Support oral health education and promotion.
- WHAT CAN GOVERNMENTS DO?**
 - Provide access to oral care for all.
 - Support oral health education and promotion.

worldonthealthday.org

A HAPPY MOUTH IS... a happy life
PROMOTE AWARENESS OF THE HEALTH BENEFITS OF REDUCING SUGAR CONSUMPTION

A HAPPY MOUTH IS... a happy life
Promote awareness of the health benefits of reducing sugar consumption. This card provides information on how to do this.

- UNDERSTANDING SUGAR:**
 - Sugar is a common nutrient found in many foods and drinks.
 - Excessive sugar consumption can lead to oral health problems.
- WHAT CAN PEOPLE DO?**
 - Limit sugary and acidic foods and drinks.
 - Brush and floss regularly.
- WHAT CAN GOVERNMENTS DO?**
 - Provide access to oral care for all.
 - Support oral health education and promotion.

worldonthealthday.org

A HAPPY MOUTH IS... a happy life
PROMOTE SPORTS DENTISTRY FOR BETTER OUTCOMES ALL AROUND

A HAPPY MOUTH IS... a happy life
Promote sports dentistry for better outcomes all around. This card provides information on how to do this.

- HOW ORAL HEALTH IMPACTS PERFORMANCE:**
 - Good oral health can help improve performance.
 - It can help reduce the risk of injury.
- HOW SPORTS IMPACT ORAL HEALTH:**
 - Sports can lead to oral health problems.
 - It can increase the risk of injury.
- WHAT CAN BE DONE?**
 - Visit your dentist for regular checkups.
 - Use mouthguards during sports.
- WHAT CAN GOVERNMENTS DO?**
 - Provide access to oral care for all.
 - Support oral health education and promotion.

worldonthealthday.org

A HAPPY MOUTH IS... a happy life
PROMOTE WAYS TO MAINTAIN AND ENHANCE QUALITY OF LIFE AS WE AGE

A HAPPY MOUTH IS... a happy life
Promote ways to maintain and enhance quality of life as we age. This card provides information on how to do this.

- WHAT CAN OLDER ADULTS DO?**
 - Take care of your oral health.
 - Visit your dentist for regular checkups.
- WHAT CAN DENTISTS DO?**
 - Provide care to all patients, regardless of their background or ability.
 - Work with your colleagues to ensure a safe and inclusive environment.
- WHAT CAN GOVERNMENTS DO?**
 - Provide access to oral care for all.
 - Support oral health education and promotion.

worldonthealthday.org

A HAPPY MOUTH IS... a happy life
PROMOTE AWARENESS OF HOW LIVING TOBACCO-FREE BENEFITS ORAL HEALTH, OVERALL HEALTH AND QUALITY OF LIFE

A HAPPY MOUTH IS... a happy life
Promote awareness of how living tobacco-free benefits oral health, overall health and quality of life. This card provides information on how to do this.

- UNDERSTANDING TOBACCO:**
 - Tobacco use is a leading cause of oral health problems.
 - It can lead to tooth loss and other oral health problems.
- WHAT CAN PEOPLE DO?**
 - Quit smoking and tobacco use.
 - Limit alcohol consumption.
- WHAT CAN GOVERNMENTS DO?**
 - Provide access to oral care for all.
 - Support oral health education and promotion.

worldonthealthday.org

儿童游戏卡

好习惯要从小养成！使用这些游戏卡，让学习口腔保健知识更有趣，为孩子们终身拥有健康的
笑容夯实基础。

**A HAPPY MOUTH IS...
a happy life**

FIND YOUR WAY FROM THE TOOTHBRUSH TO EACH TOOTHIE.
Feeling your best starts with a healthy smile every day.

fdiC worldoralhealthday.org World Oral Health Day 20 March Watch Toothie's film

**A HAPPY MOUTH IS...
a happy life**

WHO DO YOU SEE?
Connect the dots from numbers 1-80 to find out,
then colour in the picture!

Who is it? _____

fdiC worldoralhealthday.org World Oral Health Day 20 March Watch Toothie's film

**A HAPPY MOUTH IS...
a happy life**

HEALTHY TEETH = HAPPY MOMENTS!
Taking care of your teeth at every age keeps you smiling.
Add your favourite happy moment below!

fdiC worldoralhealthday.org World Oral Health Day 20 March Watch Toothie's film

**A HAPPY MOUTH IS...
a happy life**

COLOUR IN THIS PICTURE TO CREATE YOUR OWN CAMPAIGN POSTER.
CELEBRATE A HEALTHIER, HAPPIER LIFE!

fdiC worldoralhealthday.org World Oral Health Day 20 March Watch Toothie's film

**A HAPPY MOUTH IS...
a happy life**

FILL OUT AND COLOUR YOUR OWN TOOTHIE KIT!

My name is: _____

This is me and my happy mouth:

Things that make me happy:

My favourite healthy food is:

Things that take good care of my teeth:

fdiC worldoralhealthday.org World Oral Health Day 20 March Watch Toothie's film

**A HAPPY MOUTH IS...
a happy life**

A HAPPY LIFE STARTS HERE!
Fill in the missing words to
Toothie's favourite song.
Use the list of words to help.

A happy _____ is a happy life,
No matter your age, day or _____.
Brush and _____ and checkups too,
Your _____ keeps growing along with you.
Smile when your first _____ says hello,
_____ twice a day, watch your smile grow.
Smile as you _____, let your confidence show,
Skip sugary _____, that's the way to go!
Smile your _____ through work every day,
Visit your _____, keep worries away!
_____ good habits never age,
Prevention keeps you _____ at every stage.

LEARN SMILE DENTIST FLOSS WAX SMILE
MOUTH BRUSH SNACKS TOOTH NIGHT HEALTHY

fdiC worldoralhealthday.org World Oral Health Day 20 March Watch Toothie's film and sing along



学校的口腔英雄

这个多媒体资源旨在促进学校中的口腔健康教育。它包含了为5-9岁儿童设计的互动学习内容，可以在无论课堂内外，还是世界口腔健康日活动期间用于教育儿童。

fdiworlddental.org/mouth-heroes-schools



媒体资料

在所有渠道使用这些媒体资料，吸引大众的注意力，大力宣传世界口腔健康日的意义。激励其他人走向更健康、更幸福的生活旅程。



世界口腔健康日标志

在所有世界口腔健康日相关的宣传材料中使用世界口腔健康日标志，将你的行动与全球活动联系起来。该标识有40多种语言版本，专用于提高口腔保健意识，不得用于背书、销售产品或宣传任何公司。

worldoralhealthday.org/resources



- | | | | |
|---|---|---|--|
|  World Oral Health Day
20 March |  Journée Mondiale de la Santé Bucco-Dentaire
20 mars |  Día Mundial de la Salud Bucodental
20 de marzo |  Giornata Mondiale della Salute Orale
20 marzo |
|  اليوم العالمي لصحة الفم
آذار 20 |  საერთაშორისო ბუკო-დენტალური ჯანდაცვის დღე
20 მარტი |  Dünya Oral Sağlık Günü
20 Mart |  বিশ্ব মুখগহ্বর স্বাস্থ্য দিবস
২০ এপ্রিল |
|  Svjetski dan oralnog zdravlja
20. mart |  Световен ден на оралното здраве
20 март |  ពិធីសារសុខភាពអាងមាត់
ពិសាខា ២០ មីនា |  世界口腔健康日
三月二十日 |
|  Lazournen Lasante Labous
20 Mars |  Svjetski Dan Oralnog Zdravlja
20 Oujak |  Světový den ústního zdraví
20. března |  Wereld Mondgezondheidsdag
20 Maart |
|  دانتوں کی صحت کا عالمی دن
مارچ 20 |  Werelddag van de Mondgezondheid
20 maart |  პირის ღრუს სანმრთელოების მსოფლიო დღე
20 მარტი |  Παγκόσμια Ημέρα Στοματικής Υγείας
20 Μαρτίου |
|  Día Mundial de la Salud Bucodental
20 de marzo |  विश्व मौखिक स्वास्थ्य दिवस
२० मार्च |  Egészséges Száj Napja
Március 20 |  世界口腔保健デー
3月20日 |
|  세계구강보건의 날
3월20일 |  Pasaulinė Burnos Sveikatos Diena
Kovo 20-oji |  Светски Ден На Оралното Здравје
20 Март |  Jum Dinji tas-Sahha tal-halq
20 ta' Marzu |
|  विश्व मुख स्व स्थय दिवस
मार्च २० |  Światowy Dzień Zdrowia jamy Ustnej
20 marca |  Dia Mundial da Saúde Oral
20 de março |  Ziua Mondială a Sănătății Orale
20 martie |
|  Всемирный День здоровья полости рта
20 марта |  Светски дан оралног здравља
20. март |  Svetový deň ústneho zdravia
20. marec |  Svetovni dan ustnega zdravlja
20. marec |
|  วันทันตสาธารณสุขโลก
20 มีนาคม |  Dünya Ağız Sağlığı Günü
20 Mart |  ВСЕСВІТНІЙ ДЕНЬ ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я РОТОВОЇ ПОРОЖНИНИ
20 БЕРЕЗНЯ |  Welttag der Zahngesundheit
20. März |
|  Butunjahon o'giz bo'shlig'i salomatligi kuni
20 Mart |  Ngày sức khỏe răng miệng thế giới
20 tháng Ba |  روز جهانی بهداشت دهان و دندان
20 مارس |  יום בריאות הפה העולמי
20 במרץ |

活动周边

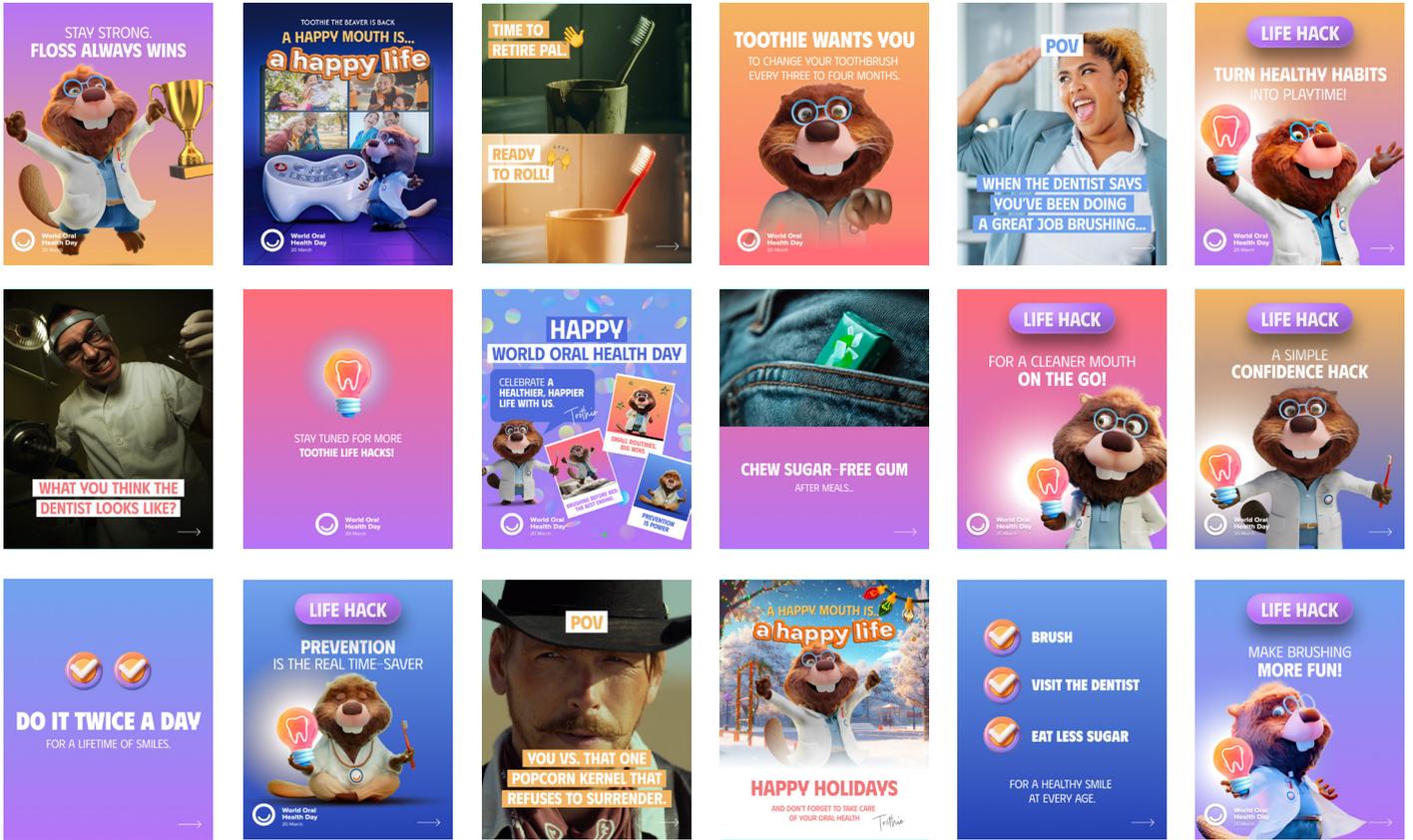
从装饰办公室或口腔诊所，到吸引活动人流，周边产品都是一个让你的世界口腔健康日活动出彩并给人留下深刻印象的简单方式。



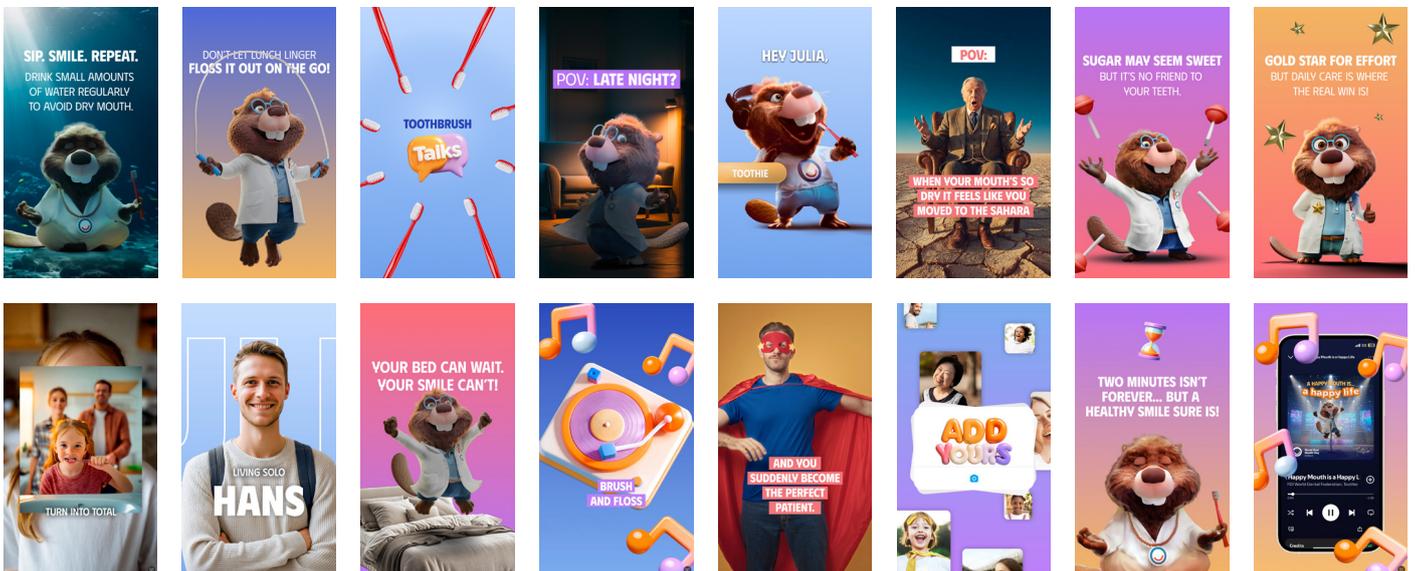
社交媒体图片和GIF图

2026年，Toothie将通过一套充满活力的素材引领社交媒体潮流。在所有渠道上与你的观众互动，并通过Toothie的短视频、生活小妙招等开启对话——将讨论转化为有意义的行动。

社交媒体图片



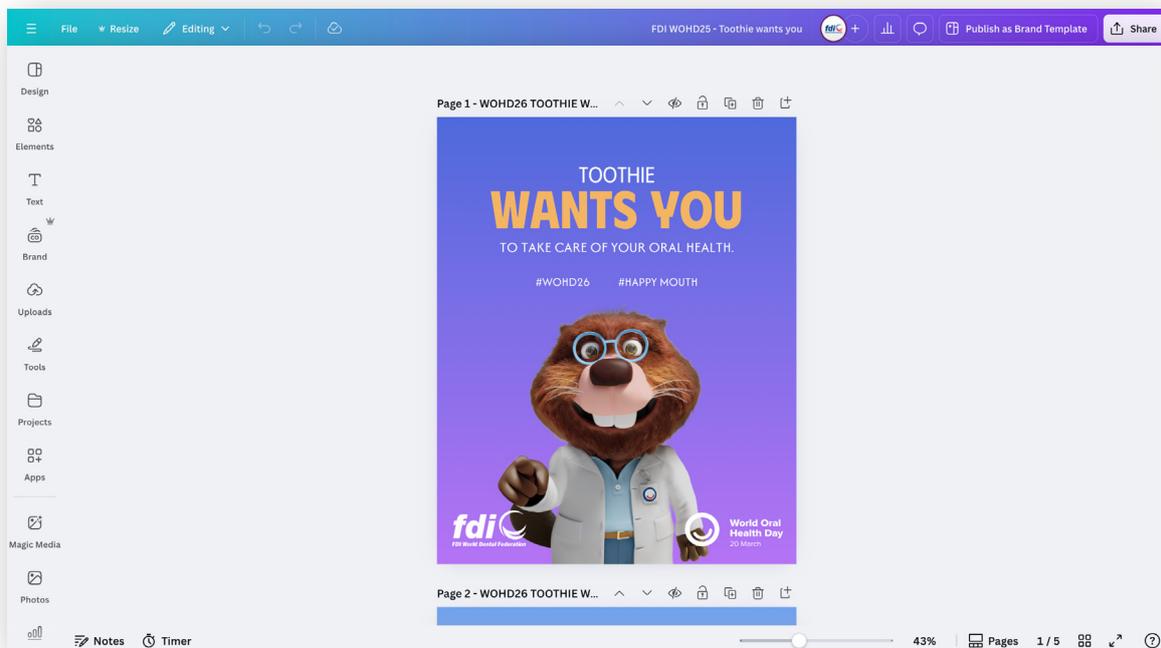
社交媒体短视频



“Toothie想你” 图片

在筹备好你的世界口腔健康日活动后，使用可画网的可编辑图片在社交媒体上广而告之。Toothie想要人们做什么？

[canva.com/Toothie wants you](https://canva.com/Toothie%20wants%20you)



分享、参与并加入庆祝
健康口腔的行列！

Canva ↓



世界口腔健康日封面

通过将你的社交媒体个人主页封面图更新为活动封面来展示你对世界口腔健康日的支持——获得关注、参加活动，并帮助他人 在世界口腔健康日前夕提高认知。



在Instagram上“添加你的”故事

健康的笑容意味着快乐时光！Toothie希望你分享自己的快乐时光，共同建立一个破纪录的快乐时光传播链。让我们传递笑容——并让世界变得不同！



前往
@toothiebeaver
的Instagram主页

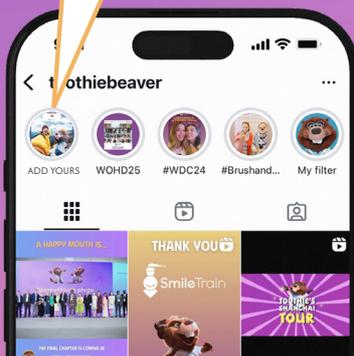
扫我！



打开“添加你的”故事精选

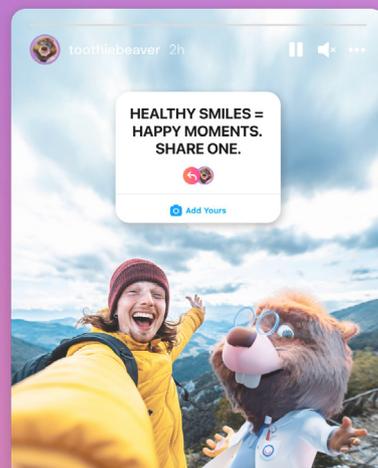
看Toothie和男女老少分享快乐时光——这一切都由健康笑容点亮。

ADD YOURS



点击“添加内容”贴纸

健康笑容缔造快乐时光。
添加内容，传递美好。



想要更多笑容？

在Spotify, Apple Music或你喜爱的流媒体平台上收听《健康口腔，幸福生活》。



World Oral Health Day 20 March
Toothie

Instagram Spotify Apple Music YouTube Music

开始在社交媒体上发帖

每天，我们的口腔所做的远比我们意识到的要多。😊
健康的口腔为我们注入活力，增强自信，并让生活中大大小小的时刻更加闪亮。这就是为什么在#世界口腔健康日，我们要庆祝：“#健康口腔，幸福生活。”🌟
探索活动资源并加入这场运动。



🦫 Toothie 回来了，这次聚焦于在生命的每个阶段——呵护口腔的重要性——从出生到老年！

🎤🎯 他创作了一首全新单曲，邀请了令人兴奋的新秀来演唱，并集结了来自不同年龄段的朋友帮助他传播信息。

获取活动的完整故事。

👉 worldoralhealthday.org #WOHD26 #HAPPYMOUTH

准备好微笑了吗？ 😊

🎵 #健康口腔，幸福生活，
不论年龄，不分昼夜。

刷牙用牙线，检查也跟上，
笑容随你一同成长。 🎵

📺 观看新的#世界口腔健康日 视频！

🎧 配上一首朗朗上口的新歌，保证让你笑起来。所以，一定要分享它，让其他人也笑起来！🌟

👉 worldoralhealthday.org/resources
#WOHD26 #HAPPYMOUTH

你知道吗？无论在哪个年龄段，每天的最佳状态都始于一个健康的微笑。预防和好习惯让你终身保持健康。

🦷 每天用含氟牙膏刷牙两次。
清洁牙缝。

🌿 健康、低糖饮食。

👩⚕️ 定期口腔检查。

在#世界口腔健康日 传播这些信息，与我们一同庆祝更健康、更幸福的生活！

🦫 Toothie需要你帮助建立一个由健康微笑组成的破纪录的快乐时光传播链！🔗😊

启动你的#世界口腔健康日 活动，前往Toothie在Instagram上的精选动态：@toothiebeaver

📱 查看Toothie的”添加你的”故事精选 → 点击“添加你的”贴纸 → 分享快乐时光 → 让我们一起把笑容传播到世界各地！📣🌍

🦷🌍 #口腔健康 常常被忽视，被视为独立于全身健康之外。但口腔至关重要：它保护全身健康，维系幸福安康，塑造生活质量。😊💪

在#世界口腔健康日，让我们共同采取行动，令每一个笑容都更健康、更幸福，因为#口腔健康 是一项基本人权。

准备好迎接#世界口腔健康日了吗？通过共同行动，我们可以改变生活——因为口腔健康在每个年龄段都很重要！

👶 婴儿的第一个微笑始于口腔。

👦🦷 儿童的#乳牙 帮助他们学习说话和成长。

🌟 随着长大，笑容成为我们的一部分，并点亮日常时刻。

💪😊 老年时，#健康口腔 有助于保持独立。

👉 worldoralhealthday.org #WOHD26 #HAPPYMOUTH

#龋齿（或#龋病）是世界公共卫生的最大挑战之一，影响着全球超过5.3亿儿童。😞🦷
从出生就拥有#健康口腔，为健康、幸福的生活奠定基础。

💪😊

在#世界口腔健康日，教导孩子们如何呵护牙齿。这不仅仅是卫生问题——更是迈向更光明、更健康未来的一步！🌟



行动创意

每一个行动，无论大小，都让我们离共同的目标更近一步：为每个人带来更好的口腔健康和身心健康。因为，健康口腔，幸福生活。

以下是一些关于如何采取行动的建议。



FDI成员，口腔医生及相关团队

P. 25



公众

P. 26



公司和社区团体

P. 27



学校和青年团体

P. 28



政府和政策制定者

P. 29

FDI成员，口腔医生 及相关团队

引起关注

在你的口腔诊所、医院和门诊、学习和工作场所，以及世界口腔健康日活动和项目中，醒目张贴和分发活动资料，发挥你对世界口腔健康日的最大影响力。

通过教育赋能

通过实践和外展活动，提高患者和社区的口腔保健意识。使用便于理解的科普宣传页提供口腔保健知识。

组织活动

每个行动都很重要！你可以进行免费的口腔检查，发放牙刷和牙膏，举行口腔健康讲座、访问学校、组织筹款活动、举办口腔诊所开放日，或策划一场集体刷牙活动。

建立协作伙伴关系

口腔疾病和其他非传染性疾病具有共同的可改变的危险因素。团队的合作很有必要。在卫生部门内及其他相关的公益组织开展合作，整合资源，在推进健康公平的同时扩大世界口腔健康日的影响。

行动倡议

行动倡议卡片提供了谈话的要点，用以促进和支持你与政府和主要决策者进行有影响力的对话。它们也是教育你自己、卫生部门的利益相关者以及患者的宝贵参考资料。

制造声势

聘请首席口腔专家，邀请政府官员参加世界口腔健康日活动——别忘了邀请媒体！接受采访，发布新闻稿，与网红合作，点亮建筑物，让人们随着歌曲《健康口腔，幸福生活》的旋律唱歌跳舞，庆祝更健康、更幸福的生活。

在你的网站上推广世界口腔健康日

利用你的网站吸引更多的人。分享活动视频，展示由健康口腔带来的快乐时光，制作海报墙，录制个人视频，撰写博客，为世界口腔健康日网站的#健康口腔 墙增加流量，并推广你自己的世界口腔健康日活动。

在你的社交平台上传播信息

充分利用世界口腔健康日的社交媒体素材——开启对话，分享有趣的帖子和短视频、将你的快乐时光添加到Toothie的Instagram中，更新个人主页背景，并使用标签#WOHD26和#HappyMouth表示你的支持。

为口腔健康事业筹集资金

确定你为谁筹款，然后选择一项活动——无论是经过验证的成功模式还是全新尝试。你可以将其与主题曲联系起来，例如举办卡拉OK活动，沿着风景优美的路线组织一场“健康口腔，幸福生活”健步走或欢乐跑，或与当地学校合作举办充满有趣家庭活动的社区集市。



引起关注

在你的家里、社区和工作场所，以及你组织的世界口腔健康日活动中，醒目张贴和分发活动资料，发挥您你对世界口腔健康日的最大影响力。

组织活动

每个行动都很重要！通过举办你自己的世界口腔健康日活动来激励他人。邀请口腔医生或其团队成员到你的工作场所，开设健康早餐俱乐部，参与筹款活动，在你的社区张贴活动海报，或举办一场集体刷牙活动。

行动倡议

给政府写信；行动倡议卡片提供了谈话的要点。例如，倡导促进学校和社区口腔健康教育的政策和规划，并解决与获得口腔保健有关的任何问题——确保人人都能获得。

在你的网站上推广世界口腔健康日

利用你自己或公司的网站吸引更多的人。分享活动视频，展示由健康口腔带来的快乐时光，制作海报墙，录制个人视频，撰写博客，为世界口腔健康日网站的#健康口腔 墙增加流量，并推广你自己的世界口腔健康日活动。

为口腔健康事业筹集资金

确定你为谁筹款，然后选择一项活动——无论是经过验证的成功模式还是全新尝试。你可以将其与主题曲联系起来，例如举办卡拉OK活动，沿着风景优美的路线组织一场“健康口腔，幸福生活”健步走或欢乐跑，或与当地学校合作举办充满有趣家庭活动的社区集市。

告知自己和他人

学习如何保护你自己和所爱之人的口腔健康。阅读清晰解释了核心信息的科普宣传页，从保护儿童口腔到年迈后所需的行动。

让儿童参与他们的口腔健康

有很多方法可以让儿童保护他们的口腔健康：一起阅读儿童科普宣传页、使用儿童游戏卡、让他们随着《健康口腔，幸福生活》唱歌跳舞，并鼓励孩子所在的学校加入与口腔健康相关的教学内容。

制造声势

宣传你正在做的事情！如果你正在组织一个活动，联系当地媒体并邀请他们报道。如果你的公司出版报纸，利用它作为你推广良好口腔健康活动的展示平台。尽你所能庆祝更健康、更幸福的生活。

在你的社交平台上传播信息

充分利用世界口腔健康日的社交媒体素材——开启对话，分享有趣的帖子和短视频、将你的快乐时光添加到Toothie的Instagram中，更新个人主页背景，使用标签#WOHD26和#HappyMouth表示你的支持。



公司和社区团体

引起关注

在你的家里、社区和工作场所，以及你组织的世界口腔健康日活动中，醒目张贴和分发活动资料，发挥你对世界口腔健康日的最大影响力。

教育员工/团队成员

在工作场所和社区推广口腔健康，不仅有益全身健康，还能提升信心和生产力。传阅科普宣传页，以简单易懂的形式提供口腔保健建议。

组织员工或会员活动

每个行动都很重要！组织免费的口腔检查，发放牙刷和牙膏，组织筹款活动，在餐厅提供健康的世界口腔健康日特供，策划一场集体刷牙活动或“无糖日”挑战。

组织一次社区活动

让员工参与社区的世界口腔健康日活动，将活动从工作场所扩展到更广泛的社区。

行动倡议

以世界口腔健康日为契机，鼓励政府创造和维护有利于每个人身心健康的环境。行动倡议卡片提供了谈话的要点，是你宝贵的参考资料。

制造声势

宣传你正在做的事情！如果你正在组织一个活动，联系当地媒体并邀请他们报道。接受采访，发布新闻稿，与网红合作，点亮建筑物，让人们随着歌曲《健康口腔，幸福生活》的旋律唱歌跳舞，庆祝更健康、更幸福的生活。

在你的网站和内网上推广世界口腔健康日

利用你的网站吸引更多的人。分享活动视频，展示由健康口腔带来的快乐时光，制作海报墙，录制个人视频，撰写博客，为世界口腔健康日网站的#健康口腔墙增加流量。使用内网宣传你自己的世界口腔健康日活动。

在你的社交平台上传播信息

充分利用世界口腔健康日的社交媒体素材——开启对话，分享有趣的帖子和短视频、将你的快乐时光添加到Toothie的Instagram中，更新个人主页背景，使用标签#WOHD26和#HappyMouth表示你的支持。

为口腔健康事业筹集资金

确定你为谁筹款，然后选择一项活动——无论是经过验证的成功模式还是全新尝试。你可以将其与主题曲联系起来，例如举办卡拉OK活动，沿着风景优美的路线组织一场“健康口腔，幸福生活”健步走或欢乐跑，或与当地学校合作举办充满有趣家庭活动的社区集市。



学校和青年团体

引起关注

在学校各处醒目张贴和分享与儿童相关的活动资料，包括活动海报、儿童科普宣传页和儿童游戏卡，发挥你对世界口腔健康日的最大影响力。

创建“健康口腔”墙

鼓励儿童完成“健康口腔，幸福生活”游戏卡，在专门的区域展示他们的创作。你还可以举办一场竞赛，奖励用游戏卡创作的最佳活动海报。

用“学校版口腔英雄”上课

这个教学资源包含了课程创意和资料。在口腔英雄课程结束时，孩子们将学会如何呵护口腔，避免对牙齿和身体有害的食物，为自己的口腔健康承担更多的责任。

在你的网站和内网上推广世界口腔健康日

利用你的网站吸引更多的人。分享活动视频，展示由健康口腔带来的快乐时光，制作海报墙，录制个人视频，撰写博客，为世界口腔健康日网站的#健康口腔墙增加流量，并推广你自己的世界口腔健康日活动。

为口腔健康事业筹集资金

确定你为谁筹款，然后选择一项活动——无论是经过验证的成功模式还是全新尝试。你可以将其与主题曲联系起来，例如举办卡拉OK活动，沿着风景优美的路线组织一场“健康口腔，幸福生活”健步走或欢乐跑，或与当地学校合作举办充满有趣家庭活动的社区集市。

举办集会

启动世界口腔健康日，在集会上播放主题影片。更好的策略是在活动日前先分享预告片，然后在一周内错峰播放主题影片来营造兴奋感。最后，解释口腔健康对健康生活的重要性。

组织活动

邀请口腔医生到你的学校，解释口腔健康对健康生活的重要性，强调维持良好口腔卫生的重要性。或者，组织学生探访口腔诊所。甚至，你可以举办一场集体刷牙活动或一个“无糖日”，让家庭和整个学校社区都参与进来！

制造声势

告诉别人你的学校正在为世界口腔健康日做什么。如果你正在组织一个活动，联系当地媒体并邀请他们报道。如果你的学校出版报纸，利用它作为你推广良好口腔健康活动的展示平台。尽情传播对更健康、更幸福的生活的庆祝！

鼓励员工在社交媒体上传播信息

充分利用世界口腔健康日的社交媒体素材——开启对话，分享有趣的帖子和短视频、将你的快乐时光添加到Toothie的Instagram中，更新个人主页背景，使用标签#WOHD26和#HappyMouth表示你的支持。



通过禁止含糖饮料和不健康零食，提供健康膳食，倡导只喝水，促进全年健康的学校环境。

政府和政策制定者

将口腔疾病纳入应对非传染性疾病和全民健康覆盖的政策

口腔健康是全身健康和总体生活质量的关键指标。在第四次联合国预防和控制非传染性疾病及促进心理健康和全身健康的高级别会议上，各国政府认识到口腔健康的重要性。口腔健康必须在国家非传染性疾病和全民健康覆盖政策中予以优先考虑，这些政策应根植于综合性卫生系统，并辅以充足的财政和人力资源配置。各国政府应确保实施2023年世界卫生组织《全球口腔健康行动计划》，以应对口腔健康、非传染性疾病和全身健康之间的关联。

优先监测、监控和评估口腔疾病

将口腔健康指标标准化并整合到国家卫生信息系统中，是为国家口腔健康行动计划提供信息、保障循证政策制定的关键一步。

各国政府应利用世界卫生组织《全球口腔健康行动计划》的监测框架制定有效的口腔健康监测框架。该框架包含11个核心指标（用于全球监测和报告）和29个补充指标（用于在国家层面监测具体行动）。

实施成本效益好、循证的全民口腔疾病预防和健康促进措施

口腔疾病和其他非传染性疾病具有共同的可改变的危险因素，通过多部门的响应可以实现联合预防。

世界卫生组织经过尝试和验证的非传染性疾病“最佳干预措施”以及其他72项建议的干预措施，包括若干循证的举措，以推广戒烟、限酒，减少不健康的饮食（特别是糖的摄入），指导各国如何以成本效益好的方法降低非传染性疾病总体负担。非传染性疾病“最佳干预措施”尤其为各国带来巨大的投资回报——每投资1美元，到2030年将产7美元的回报。

世界卫生组织还制定了第一套专门针对口腔健康的“最佳干预措施”，即：（1）开展覆盖全民的媒体宣传活动，推广使用氟浓度为1000-1500ppm的牙膏；（2）使用氟化氨银阻止龋齿的进展；（3）使用手动器械去除龋坏牙体组织后，充填玻璃离子水门汀。

各国政府有责任提高口腔保健意识，保障清洁饮用水的供给，以减少含糖饮料的消费。

促进公平获得口腔卫生服务

尽管在很大程度上口腔疾病是可以预防的，但全球负担仍然高得令人无法接受。穷人和弱势群体患病水平高得不成比例，并不是所有人都能获得负担得起的适当治疗。

必须保证为每个人提供用以预防、早期发现和治疗口腔疾病的高质量口腔卫生服务。解决与口腔医疗相关的高额自付费用，面向边缘化群体，以减少其口腔健康的不平等性。

打造可持续发展、有韧性的口腔卫生队伍

口腔卫生人力资源的规划曾仅限于简单的医生-人口比或恒定的服务-人口比目标，没有充分考虑到人口需求的水平和变化。

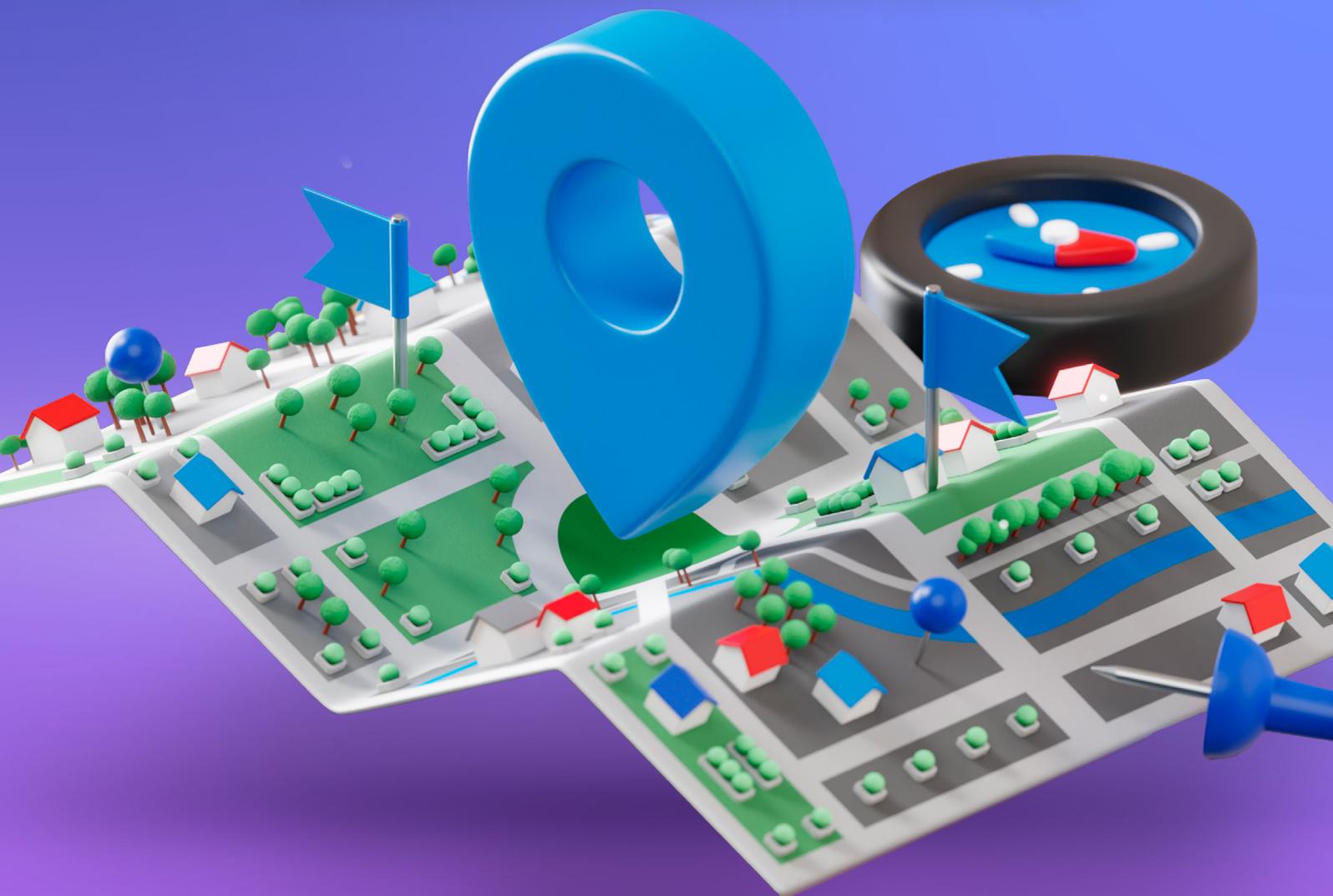
敦促各国政府根据国情制定可操作或个性化的人力资源模式。政府应承诺（1）提供以人为本、适应人民需求的卫生服务；（2）优先开展专业内和专业间合作，改善口腔健康，从而改善全身健康。



将您的活动标记在地图上

在全球活动地图上登记你的活动，激励其他人，
并通过世界口腔健康日奖项获得对你行动的认可。

worldoralhealthday.org/map-activities





筹备和登记你的活动

全球活动地图旨在捕捉世界各地发生的一切。帮助别人找到并参加你的活动，或者在地图上提交你的计划，鼓励他们也组织自己的活动。

worldoralhealthday.org/map-activities 🔍

你的活动将帮助我们评估世界口腔健康日的全球影响力。



准备好举办你的活动

确保你已经下载了活动材料。

worldoralhealthday.org/resources 🔍

请记住，每个活动都很重要！

赢得世界口腔健康日奖项

活动结束后，你可以编辑已登记的活动来提供更详细的信息。提供的信息越多，获得世界口腔健康日奖项提名的可能性越大。如果筹备阶段没有登记，确保在3月20日后尽快在全球活动地图上提交你的活动。

评奖过程如下：

1. 3月20日后，世界口腔健康日工作小组，即一组口腔健康专家，会对提交到全球活动地图上的活动进行初选和投票。
2. 选出每个奖项类别（详情见下一节）的获奖者。
3. 五月通知获奖者。
4. 公布获奖者名单，并举行颁奖典礼。



类别

国家口腔医学会

以下两类奖项面向FDI成员，即国家口腔医学会或具有成员资格的其他组织 —
fdiworldental.org/members

例外：学生协会——即使是FDI成员——被排除在这两个类别之外，因为他们有专属的类别。

最具教育意义活动

该奖项旨在表彰通过学校课程、教育讲座、宣传活动等提高公众口腔保健意识的活动。

评比标准包括 →

- 活动的数量和多样性
- 参与人数，包括被服务的社区成员和合作伙伴组织
- 与政府官员的合作
- 口腔健康教育资料的发放
- 通过传统媒体和网络媒体报道产生的全国性影响
- 世界口腔健康日主题与素材的整合
- 活动提交到世界口腔健康日全球活动地图

最佳媒体活动

该奖项旨在表彰有大量媒体曝光，通过各种平台传播口腔健康信息的世界口腔健康日活动。

评比标准包括 →

- 新闻发布会（如组织）的出席情况
- 活动产生的新闻报道数量（赞助和非赞助媒体报道）
- 传统媒体触及量（发行量、电视/广播节目观众）
- 在线/数字媒体影响力（社交媒体帖子、社交媒体参与度、网红参与度、在线文章的独立页面访问量）
- 世界口腔健康日新闻稿和社交媒体资料的传播（消息、表情包、标签）
- 世界口腔健康日主题与素材的整合
- 活动提交到世界口腔健康日全球活动地图

医学生协会

以下类别面向学生组织。例如，代表2万多名口腔医学生的国际口腔医学生协会等组织的成员。

口腔医学生协会的最佳活动

该奖项旨在表彰独特的、有潜力的世界口腔健康日活动，可以通过其促进口腔健康的教育性举措产生持久的影响。

评比标准包括 →

- 活动的多样性和触及量，以及参与人数（接受服务的成员）
- 与外部伙伴的合作，如学校、医院和政府组织
- 活动的创新性和原创性
- 发放活动资料和口腔护理用品产生的影响力
- 媒体和社交媒体的参与度和触及量
- 世界口腔健康日主题与素材的整合度
- 活动提交到世界口腔健康日全球活动地图

公众

以下类别面向组织世界口腔健康日活动的与FDI无关的团体和个人，即一般公众和非成员组织，如学校、口腔诊所和其他医疗保健机构。

最具吸引力的社区活动

该奖项旨在表彰教育当地社区了解口腔健康和全身健康重要性的活动。

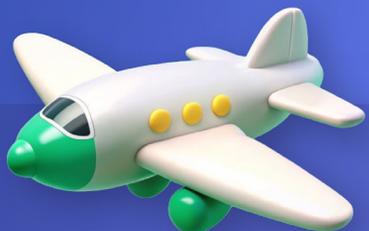
评比标准包括 →

- 活动的多样性和触及量，以参与者的数量衡量
- 利用和发放世界口腔健康日材料
- 媒体和社交媒体的参与度和触及量
- 与外部伙伴的合作，如专业协会和学校
- 活动提交到世界口腔健康日全球活动地图

世界口腔健康日奖项

奖品

世界口腔健康日奖项获得者的奖品包括：



参加世界口腔健康日启动活动和颁奖典礼的往返机票和住宿
(3晚)*



表彰奖



广泛推广获奖活动

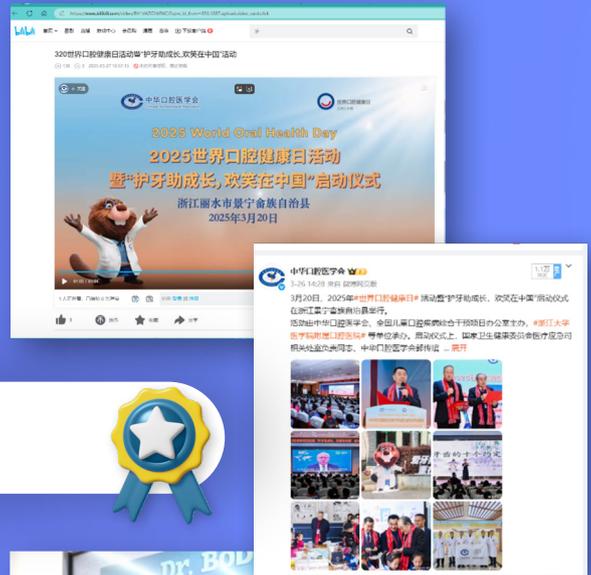


欲了解世界口腔健康日奖项的更多信息，请联系
wohd@fdiworlddental.org

*奖励为经济舱机票，适用于获奖当年。
FDI保留修改奖项标准和奖品的权利。

启发 来自2025年世界口腔健康日奖项获得者

2025年3月20日，中华口腔医学会在浙江省畚县景宁畚族民族小学举办了一场充满活力的世界口腔健康日庆祝活动。活动包含一系列旨在提高学生、教师和家长口腔保健意识的活动，包括绘画课程、刷牙比赛、口腔健康教育课和传统剪纸工作坊——所有这些都旨在鼓励健康的习惯。庆祝活动吸引了1,300名参与者，并引起媒体的广泛关注，总触及量达450,585。报道覆盖了中华口腔医学会官方网站和多个社交媒体平台，包括微博、微信、抖音和哔哩哔哩。



最佳媒体活动



新华社、中国青年报和浙江日报等主流媒体也对活动进行了报道。在我们的企业合作伙伴——舒万诺中国的协助下，还在凤凰商业、中华健康等平台上扩大了影响力。这一全面的媒体策略为活动的成功做出了贡献，在社区内提高了口腔保健意识，并促成了更好的关于健康习惯的教育。



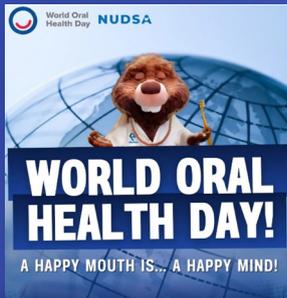
为庆祝世界口腔健康日并展示其对改善老年人和特殊人群口腔健康的承诺，香港口腔医学会在2025年3月至4月期间组织了一系列讲座和实践工作坊。该活动涵盖了重要主题，包括牙周病的治疗及其与预防阿尔茨海默症的关系、微创口腔治疗，以及提供外展口腔服务所面临的挑战。

最具教育意义活动

香港口腔医学会还侧重培养专业技能，为患有复杂病症的个体提供治疗，并借鉴《孙子兵法》的战略原则，分享了对特殊患者行为管理所面临的挑战的见解。除了这些教育性活动，香港口腔医学会还牵头组织了非常成功的2025年口腔健康周，动员了该地区的口腔医生提供免费口腔检查并推广预防措施。该活动总共覆盖了101,249名参与者，反映了为改善所有人口腔健康的行动中社区的高度参与。

启发

来自2025年世界口腔健康日奖项获得者



为庆祝2025年世界口腔健康日，肯尼亚口腔医学生会领导了名为“不只微笑”的全国性活动，结合门诊外展、倡议、教育和数字媒体，以应对肯尼亚的口腔健康挑战。活动从在口腔医疗服务不足的地区开设口腔健康营开始，提供免费检查、氟化物治疗和口腔健康教育，并在内罗毕以一场服务超过30,000人的大型口腔健康营达到高潮。



口腔医学生会最佳活动

肯尼亚口腔医学生会还组织了一场请愿游行，以提高对无证从业者等问题的认识和支持口腔医学教育的必要性的认识，同时通过职业日和导师计划赋予年轻人力量。

启动了数字化活动——包括挑战、测验和网络研讨会，以传播口腔保健知识，而《口腔医学是一门艺术》的展览展示了学生的创造力。活动以盛大的晚会结束，表彰贡献者，推广开办口腔健康俱乐部。



为庆祝2025年世界口腔健康日，普杜切里国家口腔健康项目在联邦属地的四个区域——普杜切里、卡拉卡尔、马埃和亚南——领导了一场大规模、具有包容性的活动。该项目组织了100多项活动，覆盖了所有年龄段和背景的人们，以促进更好的口腔卫生、预防措施和意识。重点放在学校，包括移动口腔治疗车、氟化物应用、窝沟封闭和集体刷牙活动。对教师和Anganwadi工作者进行培训，将口腔健康促进带入课堂和社区。



最具吸引力的社区活动



活动还利用了大众传播平台，包括广播、电视和现场活动，街头戏剧、木偶戏、音乐辩论和快闪等文化形式将口腔保健知识直接传递给公众。特别项目确保覆盖到弱势群体，包括老年人、残疾人、孕妇、女性工作者和部落。活动共计覆盖超过222,000人，使其成为该地区迄今为止最大规模的口腔健康活动之一。



感谢

世界口腔健康日合作伙伴



登士柏西诺德是世界上最大的口腔产品和技术制造商，拥有一百多年的历史，致力于提供创新的口腔护理解决方案，打造健康微笑。更多信息请访问 dentsplysirona.com



赫力昂是全球最大的口腔保健用品专业供应商之一。该公司拥有舒适达、益周适和保丽净等一系列科学产品，目标是让全世界的口腔更健康。更多信息请访问 haleon.com



微笑列车为当地医疗专业人员提供培训、资金和资源，为全球儿童提供免费的唇腭裂手术和全面的唇腭裂护理。它为唇腭裂治疗提供了可持续的解决方案和可扩展的全球健康模式。更多信息请访问 smiletrain.org



舒万诺始终关注美丽、健康的笑容。通过与口腔健康专业人士的合作，舒万诺利用创新的口腔和正畸解决方案重新构建口腔医疗服务。这种合作帮助世界各地的医生创造出患者想要的美丽、健康的。更多信息请访问 solventum.com



世界牙科论坛出版集团拥有全球领先的口腔贸易出版物。其标志性的《牙科论坛》是口腔领域全球最大的报纸出版物。世界牙科论坛为全世界的决策者传播最新的消息。更多信息请访问 dentaltribune.com

worldoralhealthday.org

感谢您支持

世界口腔健康日

和我们分享你的所有计划和活动联系我们，寻求更多支持和信息：
WOHD@FDIWORLDDENTAL.ORG



@worldoralhealthday
@toothiebeaver
@fdiworlddental



fdiworlddental



FDI World Dental Federation



fdiworlddental



FDIWorldDentalFederation

WOHD WORKING GROUP 2025-2026

Dr Anna Lella, Portugal (Chair)
Assist. Prof. Duygu Ilhan, Türkiye
Prof. Islam Tarek Abbas Hassan, Egypt
Dr Mauricio Montero, Costa Rica
Dr Sarkis Sozkes, Türkiye
Dr Elham Kateeb, State of Palestine
Dr Gabriela Ramírez Mendoza, Mexico

worldoralhealthday.org



Chemin de Joinville 26 • 1216 Geneva • Switzerland

fdiworlddental.org

©2025 FDI World Dental Federation