创伤性溃疡应该如何预防？执业医师资格考试PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/508/2021_2022__E5_88_9B_E4_BC_A4_E6_80_A7_E6_c22_508279.htm 创伤性溃疡是指口腔内残根残冠、牙齿的锐利边缘、错位牙、不良修复体等长期慢性机械损伤形成的溃疡；或由长期咬腮、咬颊、咬唇等自伤性不良习惯造成的溃疡。溃疡的形状与刺激因子完全契合。 预防 （1）生活调养。要保证充足睡眠，避免劳累、紧张、用脑过度；保持口腔清洁，每日清洁口腔2~3次，所用牙刷的梳毛不能太硬，以免伤及口腔粘膜。坚持用浓绿茶漱口，能促进口腔溃疡面的愈合。 （2）精神调养。保持心情愉快，性情开朗，身心轻松，正确对待日常工作和疾病。百考试题网站整理 （3）饮食调养。鼓励进食及饮水，做到有规律的饮食，细嚼慢咽。适量补充维生素和各种人体所需的微量元素，多食蔬菜水果，多食含蛋白质丰富的食品，避免刺激性饮食，忌食煎炸烘烤及辛辣之品。发病期间停止吸烟、饮酒。"#F8F8F8" 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com