

小技巧抵御口腔溃疡口腔执业医师考试 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/593/2021_2022__E5_B0_8F_E6_8A_80_E5_B7_A7_E6_c22_593264.htm 如果你的口腔里出现

米粒至黄豆大小的、圆形或椭圆形的溃疡，并突然发生火灼样的疼痛，特别是在吃饭、说话时更痛。你这可能是得了口腔溃疡。有研究显示，这种使人疼痛难忍的疾病发病率高达20%。而一些小小的技巧能帮助你解脱口腔溃疡的痛苦：1

1) 刷牙小心，用软毛的牙刷全面的刷牙；经常做口腔检查，请牙科医生及时治疗坏牙、修理损坏的假牙里衬。2) 经常保持口腔清洁，用消毒过的发酵粉刷牙。3) 坚持写日记，观察记录哪些食物容易引发口腔溃疡，避免少吃此类食物。4) 多吃流体食物，细嚼慢咽。5) 适量增加水果和蔬菜的摄入量，以便补充多种维生素和矿物质。6) 避免吃研磨后的食物，如面包末、玉米或土豆片，停止吸烟、少喝酒，少吃酸性食物如柑橘、西红柿或坚果，少吃过辣或过咸的食物，避免吃坚硬的、太烫的食物和口香糖。

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