

口腔清洁刷牙不够需定期检查口腔执业医师考试 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/617/2021\\_2022\\_\\_E5\\_8F\\_A3\\_E8\\_85\\_94\\_E6\\_B8\\_85\\_E6\\_c22\\_617001.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/617/2021_2022__E5_8F_A3_E8_85_94_E6_B8_85_E6_c22_617001.htm) 最近，第三次全国口腔健康流行病学抽样调查结果显示，人们口腔保健知识、态度、行为有较大提高和改变，但口腔健康问题依然不容乐观，我国5岁儿童乳牙龋病的患病率为66.0%；中年人近九成烂牙，人均失牙数为2.6颗。专家指出口腔清洁只刷牙不够 还需使用牙线、漱口水，定期进行口腔检查 牙菌斑导致最普遍的口腔问题 刷牙不彻底、进食的次数太频密、忽视牙菌斑的形成、没有定期的牙科检查都会造成龋齿和牙周炎。中山大学光华口腔医学院附属口腔医院预防保健科教授林焕彩认为，牙菌斑的聚集会导致最普遍的口腔问题如蛀牙、牙龈炎、牙周病等，如果不清除牙菌斑，其中的细菌就会产生酸放出毒素，引起蛀牙和牙龈炎。什么是牙菌斑呢？它是在牙齿表面和牙龈边的上下一团黏性的，像胶状物质，其实就是食物残渣和细菌的混合物。虽然刷牙、使用牙线都可把附在牙齿表面的牙菌斑清除掉，但龈下的牙菌斑要牙医洁牙才能清理干净。全面护理第一步：每天早晚刷牙两次 刷牙漱口是清除牙菌斑的有效办法，但需要掌握正确的刷牙方法。首先应选择小头、刷毛软硬适中的保健牙刷。刷牙的方式应避免“拉锯式”的，而应采取竖刷法，好像洗梳子一样顺着牙缝的方向刷。刷牙的力度不宜太大，但要“面面俱到”，这样才能较彻底地清洁牙齿。坚持早晚刷牙两次。一般来讲，牙刷更换最长不要超过三个月。全面护理第二步：正确使用牙线 牙线能彻底清除塞在牙缝中的食物、软垢以及黏附在牙齿邻接

面上的牙菌斑，预防龋齿和牙周病。但是牙线在国内的普及率不高，很多人喜欢用牙签。林焕彩说，当牙齿里藏了食物残渣的时候，用牙签轻轻地把它挑出来是可以的，但经常用牙签在牙齿里捅一番，很容易损伤牙龈。而牙线却不会出现这样的问题，长期使用不会使牙缝变宽。因此，牙科医生推荐使用牙线剔牙。

**全面护理第三步：使用杀菌漱口水刷牙、使用牙线**虽然能清洁牙齿的表面，却不能有效地深入口腔的每一个角落，而杀菌漱口水却能“无孔不入”，渗透到牙缝、牙龈边等难刷部位，完全杀灭引致蛀牙、口臭、牙龈炎及牙周炎等疾病的细菌。研究表明，口臭是由厌氧菌产生的挥发性强的硫磺化合物而造成的，而舌头是口臭的主要来源，使用杀菌漱口水能广泛有效杀灭口腔病菌，消除口臭。但需要注意的是，长期使用含有抗菌、抑菌成分的漱口水可能会引起口腔菌群失调导致真菌感染。

**全面护理第四步：定期进行口腔检查**定期进行口腔检查，能发现不少问题，比如龋齿、牙龈炎、牙周病等，医生能及时治疗修补，避免小问题变成大问题。另外，即使我们每天刷牙、使用牙线、漱口水之后，还是不能完全保证口腔里没有牙菌斑。当牙菌斑由软变硬，发生钙化后就形成了牙石，一般刷牙很难清除，必须请专业牙医洗牙。定期口腔检查、洗牙才能有效防治口腔疾病。

更多信息请访问：[百考试题医师网校](#) [医师论坛](#) [医师在线题库](#) [百考试题执业医师加入收藏](#) [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](http://www.100test.com)