

2010年口腔医师辅导：预防龋齿三重奏口腔执业医师考试

PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/648/2021_2022_2010_E5_B9_B4_E5_8F_A3_c22_648437.htm

俗话说：“牙疼不是病，疼起来就要命。”引起牙疼的常见原因之一就是龋齿。龋齿这种病历史源远流长，已成为一个世界性问题。在一般情况下，因为它不危及人们的生命，通常未受到人们的重视，但它的发病率还是比较高的，尤其是在青少年和儿童当中。来源：考试大 龋齿，就是大家平常所说的“虫牙”，它是牙齿硬组织的一种细菌性疾病。那么它是怎样形成的呢？目前，大多数牙科专家认为：龋齿是由致龋细菌、食物和牙齿易感性三种因素相互作用而引起的。当牙齿排列、咬合关系不好时，食物碎屑容易滞留或嵌塞在牙齿之间的缝隙中，此时如不注意口腔卫生，口腔中的细菌就会乘虚而入，在牙齿上“安营扎寨”，“生儿育女”，侵蚀牙体，形成龋齿。如果进一步侵犯牙髓，就可出现剧烈的牙疼，每遇冷、热、酸、甜则疼痛加剧，让你不再“想吃就吃”，既吃不了东西，又影响休息和工作。那么，如何预防龋齿的发生呢？预防龋齿，可以从以下简单的“三重奏”做起。采集者退散 第一招：保持口腔清洁，控制细菌生长。不清洁的口腔，是细菌生长的肥沃土壤，所以，做好口腔卫生是预防龋齿的主要措施之一。坚持每日三餐后刷牙，可有效地减少和控制细菌的生长。青少年不要在睡前吃零食，尤其是甜食，以免粘在牙齿上的糖类发酵，使牙齿受蚀损坏。 第二招：加强牙齿锻炼，提高抗龋能力。氟素是人体进行正常代谢和促进健康所必需的一种元素，它对牙齿的坚固起着主要作用，还可以抑制细菌的生长

。牙齿补充氟素的方式很多，其中使用氟化物牙膏是一种简便而有效的途径。此外，还可以用氟化钠溶液漱口，具体做法是：在彻底刷牙后，用0.1%氟化钠溶液每周含漱一次，或用0.2%氟化钠溶液隔周一次，或用0.05%氟化钠溶液每天含漱一次，每次均为10毫升，用力含漱1分钟，漱毕30分钟内不要漱口或进食。第三招：改变饮食结构，控制糖类摄入。食物越来越精细，含糖量不断增加，如巧克力、奶糖、精制蛋糕等，这些软而黏的食物粘在牙齿表面，为致龋细菌提供了充足的“粮草”。因此，尽量限制此类食物的摄入量，多吃瓜果、蔬菜、蛋、肉类等食物，以促进牙齿的健康。三重奏也许对你有用。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相关推荐：2010年口腔医师辅导：口气清香的原因有妙方 2010年口腔医师辅导：口腔生理健康 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