

2010年口腔医师辅导：口气清香的原因有妙方口腔执业医师
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_648440.htm

各位俊男美女，不开口的时候，仪表出众的你（）可能是众人瞩目的焦点，可是当你（）一开口，可能马上破坏别人对你（）的那一份向往，为什么呢？因为口臭熏天啊！这可真是风景。对于热恋中的男女，「口气不好」可能埋下两人感情破裂的导火线，这又是多么冤枉！因此，学会照顾牙齿健康，并找出口臭的真正原因，实在非常重要。本文来源:百考试题网 一般来讲，口臭的原因在于口腔卫生，但是有的人牙齿好好的，天天早晚都刷牙，但是就是无法消除口臭。这原因包括：抽烟过量、嚼食槟榔、便秘、饮食不当、肝功能不佳、来自口腔外的细菌等，都是造成口臭的原因。从营养专家观点看来，可以经由比较简便的方式来改善口臭，以下建议提供给网友们参考：www.Examda.CoM考试就到百考试题

- 1.「绿色饮料」是对抗口臭的最佳方法，并且可以利用叶绿素作为漱口水，天天漱口，天天清香迷人。这种绿色饮料可以用小麦草、苜蓿芽汁及大麦草汁当作主要材料，每天来一杯叶绿素汁（一杯水、两汤匙叶绿素汁），效果不错。
- 2.每天吃 250毫克的维他命C，约目前市售维他命C一颗的四分之一。吃维他命C可帮助恢复健康的牙龈及防止牙龈流血，并且排除口腔中过多的黏膜分泌物及废物（这些物质是导致口臭的因素之一）。
- 3.用餐完后，刷刷牙齿、舌头，同时也使用牙线剔除牙缝里的肉屑、菜渣，清除牙缝的污垢。另外，最好每个月换新牙刷，防止牙刷上细菌的累积。来源：考试大
- 4.多吃生菜，因为蔬菜含有

大量的纤维质，可以帮助消化，解决便秘的问题；不过生菜最好买没有农药化肥污染的有机蔬菜，这样才能吃起来安心又有效。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：预防龋齿从小开始 2010年口腔医师辅导：怎样选购牙刷及正确使用牙刷 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