

2011年口腔执业医师考试辅导：预防牙病的措施 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/651/2021\\_2022\\_2011\\_E5\\_B9\\_B4\\_E5\\_8F\\_A3\\_c22\\_651566.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/651/2021_2022_2011_E5_B9_B4_E5_8F_A3_c22_651566.htm)

预防牙病的措施：养成规律的刷牙习惯、保持良好的饮食卫生、去除不良嗜好、定期来医院检查 牙是人体的门户，怎样才能保持牙齿完美健康呢？现谈几点预防措施：一、养成规律的刷牙习惯：早晚刷牙是完善口腔清洁的基本方法，它能有效清除牙面上食物残渣和菌斑，使用含氟牙膏，龋齿可以下降30%~40%。小孩从3岁后即可开始刷牙，刷牙宜采用45度角上下移动的竖刷牙方法。二、保持良好的饮食卫生：龋齿常被叫成虫牙，它是细菌食物和牙齿相互作用的结果，所以少吃甜度高的食品，限制吃零食，多吃含纤维性营养食物，讲究口腔卫生非常重要。三、去除不良嗜好：吸烟可引起牙石成形，烟草中的有害物质使牙龈红肿，牙龈袋形成及牙齿松动，甚至可使口腔粘膜发生癌变，大量咀嚼槟榔能使牙齿磨损，口腔粘膜下纤维性变增高，儿童的咬指、咬唇及伸舌、舔牙等不良习惯可造成牙颌畸形。四、定期来医院检查：世界卫生组织把牙齿健康列为人体健康的十大标准之一，通过医院咨询检查，可在医师指导下进行正确的牙齿保健，能更好地去除不良嗜好，对畸形牙早期矫治，发现龋齿及时充填治疗，对缺失牙进行镶配，这样恢复正常的咬合功能对全身健康都有好处，由于爱牙意识的提高，许多人每年定期来医院超声波洁牙一次。特别推荐：[#0000ff>2011年口腔执业医师资格考试报名时间](#)

[#0000ff>2011年口腔执业医师考试大纲汇总](#) 更多信息请访问

[#0000ff>2011口腔执业医师考试考前网上辅导](#) 相关链接：

#0000ff>2011年预防口腔辅导：洗牙后的注意事项

#0000ff>2011年口腔执业医师考试：龋病预防之糖代用品 欢迎  
进入 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)