

2011年医师实践技能：牙痛的预防 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/652/2021\\_2022\\_2011\\_E5\\_B9\\_B4\\_E5\\_8C\\_BB\\_c22\\_652360.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/652/2021_2022_2011_E5_B9_B4_E5_8C_BB_c22_652360.htm)

牙痛的预防：减少或消除病原刺激物、多吃粗糙硬质和含纤维质的食物、减少或控制饮食中的糖！牙痛的预防是口腔医师实践技能考试要求掌握的内容，百考试题医师实践技能站搜集整理相关内容供大家参考。要预防牙痛一要有效防止蛀牙二要防止牙龈萎缩和保证龈下清洁生活中要坚持做到以下几点：1.减少或消除病原刺激物：减少或消除菌斑改变口腔环境创造清洁条件是防龋的重要环节最实际有效的办法是刷牙和漱口应该加强宣传教育从小养成口腔卫生习惯学会合理刷牙方法刷牙可以清除口腔中的大部细菌减少菌斑形成尽可能做到早晚各刷一次饭后漱口睡前刷牙更重要因为夜间间隔时间长细菌容易大量繁殖要顺刷即“上虐待由上往下刷牙由下往上刷”“里里外外都刷到”还要注意刷后牙的咬面这样就可把牙缝和各个牙面上的食物残渣刷洗干净刷牙后要漱口不要横刷横刷容易损伤牙龈也刷不净牙缝里的残渣2.多吃粗糙硬质和含纤维质的食物对牙面有磨擦洁净的作用减少食物残屑堆积硬质食物需要充分咀嚼既增强牙周组织又能磨擦牙齿咬面可能使窝沟变浅有利减少窝沟龋3.减少或控制饮食中的糖：我国是以谷类为主食的国家控制饮食中的碳水化合物防龋是有困难的但近年来糖制食品和各种饮料显著增多应注意宣传从小养成习惯睡前不吃糖得从幼儿就养成多吃蔬菜水果和含钙磷维生素等多的食物要尽可能吃些粗粮要重视母乳喂养婴儿近来国际上提倡控制饮食中的碳水化合物使用代糖来降低龋齿这在我国当前是不实

际的也是不经济的最近据报导美国常用的某种代糖含有毒性已经引起国际上的注意。 特别推荐：[#0000ff>2011年医师实践技能考试报名时间](#) [#0000ff>网上报名须知](#) [#0000ff>2011年医师实践技能考试大纲汇总](#) 更多信息请访问：[#0000ff>2011年实践技能考前网上辅导](#) 相关链接：[#0000ff>2011年医师实践技能考试：慢性根尖周炎的鉴别诊断](#) [#0000ff>2011年医师实践技能考试：慢性牙髓炎的诊断要点](#) 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)