

2011年口腔执业医师：口臭的饮食调理与禁忌 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/653/2021_2022_2011_E5_B9_B4_E5_8F_A3_c22_653328.htm

口臭的饮食调理与禁忌：多吃生蔬菜和苹果、少吃糖、甜食、甜饮料、蛋糕和饼干，轻保护牙齿和齿银，并减少牙斑！口臭的人宜多吃：1、生蔬菜和苹果，以保护齿银；2、姜、肉桂、芥末和辣根，以防鼻窦炎；3、全谷类和水，以防便秘；4、胡萝卜、花茎甘蓝、菠菜和柑橘类水果，以摄取β-胡萝卜素和维生素C.口臭的人应少吃：糖、甜食、甜饮料、蛋糕和饼干，轻保护牙齿和齿银，并减少牙斑。口臭的禁忌：1、吃大蒜、洋葱和咖喱；2、吸烟或其他烟草制品；3、喝酒。除非因疾患引致口臭，否则只要养成良好的饮食习惯，并保持口腔卫生，一般都可消除口臭。口臭是极普通的疾病，通常由咖喱、大蒜、酒精或吸烟所致。消化系统疾患和便秘也可导致口臭，健康饮食对此可起缓解作用。但是若口臭的病因不明或无法治愈，必须看医生。饭后咀嚼一些草地苜蓿子或几颗咖啡豆，可消除食物留在口中的异味；葛缕子和豆蔻的种子也有效；而咀嚼一小枝新鲜的欧芹也可消除大蒜和酒精味道。按时刷牙，并多吃含丰富纤维的食物如生蔬菜、苹果和梨等，可按摩齿龈，保持齿龈健康。减少吃含糖的饮料和食品（尤其是容易黏附在牙齿的食物）可减少齿菌斑的形成。此外，尽量多刷牙和用洁牙线剔牙齿。将三十滴没药酊加入一杯温水中，可制成含漱剂和漱口剂，经常使用可使口腔清新。抗菌漱口剂会同时杀死有益和有害的细菌。口腔、鼻、鼻窦、肺、胃和消化道的疾患均可造成口臭，可使用具镇静作用的三聚乙醛来

治疗。如要减轻鼻窦炎和黏膜炎，减少吃乳制品，并吃一起可纾缓充血的辛辣食物，如姜、肉桂、芥末和辣根。也可将五、六滴桉树油加入一杯热水中，然后吸入散发的水蒸气以刺激鼻腔。如果胸腔持续受到感染，则须以药物治疗，但也可采取一些措施加以预防，如戒烟，多吃胡萝卜、花茎甘蓝、菠菜和柑橘类水果，以摄取β-胡萝卜素和维生素C，保护肺部组织。便秘、溃疡和消化不良都可引起口臭。虽然咀嚼薄荷或口香糖可掩盖这些异味，但最好还是多吃含纤维的食物和多喝流质，以彻底根除病因。尽量多吃全麦面包（而不是白面包），以及在量水果和蔬菜。小编推荐：

#0000ff>2011年口腔执业医师：100test出牙期的症状

#0000ff>2011年口腔执业医师：牙颌畸形的外科矫正 #0000ff>

口腔执业医师：颌面外科学种植外科模拟题 特别推荐：

#ff0000>2011口腔执业医师考试大纲 #0000ff>考试时间 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