

2011年口腔内科：如何预防老年人牙周炎 PDF转换可能丢失
图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/654/2021_2022_2011_E5_B9_B4_E5_8F_A3_c22_654523.htm

预防老年人牙周炎的方法：采用牙龈按摩法、叩齿、气功等方法。治疗牙周炎，主要在于消除病因，增强牙周组织的健康，防止炎症和萎缩的继续发展。对于老年人来说，增强功能锻炼以增进牙周组织活力是很重要的。下面介绍几种简单做法：一是在刷牙方法上忌用横刷牙。但是横刷牙是群众习惯的刷牙法，许多人由于用硬毛大头牙刷用重力作拉锯式横刷，以致造成刷伤性的牙龈退缩，牙根暴露，牙颈楔状缺损等疾病。所以，正确的做法应用两排十二束毛的牙刷，采用竖刷牙，即刷上牙时刷毛顺着牙缝从上向下刷；刷下牙时顺着牙缝从下向上刷。动作要慢一些，在同一部位上反复数次，让刷毛通过龈与牙的交界区时彻底去除污物，对牙龈也有按摩作用。二是老年人为增强牙周组织健康，可采用牙龈按摩法、叩齿、气功等方法。牙龈按摩法：刷牙后用洁净的双手食指在牙齿和牙龈表面作环形的转动按摩。可以从上下颌后牙开始，逐渐移向前方。早晚各一次，每次10~15分钟。但是，在炎症急性发作时不能按摩。如牙石积结较多，还应先请牙医师将牙石刮除，方可采用牙龈按摩。三是叩齿。每天早晚空口咬合数十次。咬合时应铿然有声，这有增强牙周组织和增进血液循环的作用，常做可使牙齿坚固而不痛。四是气功。即闭口咬牙，自然呼吸，意守上下龈。以上方法，对于预防和控制老年人的牙周炎，坚固牙齿，有一定的功效。 小编推荐：#0000ff>2011年口腔内科高频考点：成人牙周炎 #0000ff>2011年口腔内科考点

：儿童牙周病 #0000ff>口腔内科：100test口腔溃疡的可能 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