

口腔预防常识：预防牙周病养成好习惯 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\\_\\_E5\\_8F\\_A3\\_E8\\_85\\_94\\_E9\\_A2\\_84\\_E9\\_c22\\_654886.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/654/2021_2022__E5_8F_A3_E8_85_94_E9_A2_84_E9_c22_654886.htm) 牙周病几乎已成为成年人的共同疾病，严重的牙周病可能得将牙齿拔除。为了避免老来无牙，如何早期发现，早期治疗，就成为维护牙齿健康的重要课题。初期的牙周病，只要配合医师的诊治，都可以痊愈。若在病发初期不积极诊治，导致病情恶化、牙龈萎缩，将可能导致牙齿不保的厄运。有些患者在诊疗期间，会发现自己的病况好转：牙周不再出血、也不再口臭的现象，其实这只是牙周好转的假象，倘若在此时即“抽身”，牙周病一样会再发生。通常少有刷牙洁牙观念的人，以及从不定期洗牙、齿列不正、习惯固定使用一侧咀嚼食物的人，都极易罹患牙周病。牙周病因为口腔内的牙菌斑，由于口腔内的唾液含有钙离子，因此易与牙菌斑钙化成牙结石，因此若不在用餐后实时刷牙，并定期接受洗牙，极易罹患该病。为避免牙周病，最重要的就是要杜绝口腔中的牙菌斑与牙结石，因此，平日必需切实做到：一、用餐后，使用牙线及牙刷清除齿缝中的菜渣，减少细菌滋生的机会；齿列不正者，因齿间容易堆积食物，更应确实履行。二、两侧牙齿经常交替使用。因为齿间食物不断的翻搅，透过食物纤维的连动，可以避免结石的发生。三、定期至牙医诊所洗牙，即使没有龋齿，也应定时接受这项洁牙的程序。口腔保健是追求健康的第一要务，有好的口腔，才能造就好的消化系统，进而构筑一个强健的体魄，强身、健身、养身才不致流于空谈。相关推荐：#0000ff>口腔预防常识：定期洗牙有利于预防牙周病

#0000ff>口腔预防常识：防治龋齿的四个方法 #0000ff>2011年  
口腔助理执业医师考试辅导：下颌髁突与喙突生长 特别推荐  
： #0000ff>2011年口腔助理医师考试时间 #0000ff>考试大纲  
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)