

2011年口腔执业医师考试辅导：牙齿保健的小妙招 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_654963.htm

牙齿保健的小妙招包括：正确的刷牙方法、使用好的牙刷、定期更换牙膏、经常叩齿、正确咀嚼、常饮茶水、纠正不良习惯等方面。使用正确的刷牙方法 正确的刷牙方法能有效地清除牙齿及牙周组织菌斑和软垢，可起到预防龋齿和牙周病的作用。因此，提倡不损伤牙齿及牙周组织的竖刷牙法。刷上颌后牙时，将牙刷置于上颌后牙上，使刷毛与牙齿呈45度，然后转动刷头，由上向下刷，各部位重复刷10次左右，里外面刷法相同。刷下颌后牙时，将牙刷置于下颌后牙上，刷毛与牙齿仍呈45度角，转动刷头，由下向上刷，各部位重复10次左右，里外面刷法相同。上、下颌前牙唇面刷法与后牙方法相同。刷上前牙腭面和下前牙舌面时，可将刷头竖立，上牙由上向下刷，下牙由下向上刷。刷上下牙咬合面时，将牙刷置于牙齿咬合面上，稍用力以水平方向来回刷。使用好的牙刷 牙刷的甄别方法是：表面光洁度好，最好是优质尼龙丝；粗细适中，刷毛顶端呈圆形，经过过磨圆处理，以免伤到牙龈；刷头以短、窄为宜，便于灵活转换方向。定期更换牙膏 口腔内的菌群处于一个平衡的状态时，就会与你相安无事，一旦菌群失衡，最大的常客就是口腔溃疡了！而每款牙膏都会针对性地杀灭一些有害细菌，同时一些原生的口腔有益菌群也会无辜遭殃，长期使用，口腔原有一二菌种大幅减少，菌群协调作用失去平衡，一些口腔疾病就会不期而至了。经常叩齿 自古以来，善养生者都强调“齿宜常叩”。清晨，饮食未进，牙和牙龈经脉未充

，轻轻叩齿，能促使其血脉通畅，用以保护牙齿。正确咀嚼咀嚼的正确方法是两侧嚼，如经常使作单侧牙齿咀嚼，则不用的一侧缺少生理性刺激，易发生组织的废用性萎缩，而常咀嚼的一侧负荷过重，易造成牙髓炎，且引起面容不端正，影响美观。常饮茶水茶叶中含氟，有预防龋齿的作用，常饮茶水或以茶嗽口可收到护齿和清洁口腔的作用。纠正不良习惯有些婴幼儿由于有吮拇指、舔牙、咬牙、张口呼吸、咬嘴唇等习惯，造成牙齿的错畸形，自觉纠正不良习惯有利于牙齿保健，牙齿排列不齐应尽早矫正。食谱广营养好 牙齿的发育离不开各种营养食物。因此，不论是成人还是少年儿童，饮食要多样化，不要偏食。慎服某些药物四环素、金霉素、强力霉素等药物可使牙齿发黄或牙釉质发育不良，日后易发生龋齿。因此，怀孕、哺乳期和婴儿不要大量或长期服用这些药。防止外伤不用牙齿启瓶盖等坚硬物品，防止牙齿损坏。

相关推荐：[#0000ff>2011年预防口腔辅导：洗牙的作用](#)
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