

2011年口腔执业医师考试辅导：刷牙不当口腔易染疾病 PDF
转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/655/2021_2022_2011_E5_B9_B4_E5_8F_A3_c22_655008.htm 预防牙齿疾病，必须实现真正有效的刷牙，要选择优质的牙膏、牙刷，并坚持正确的刷牙方式。全国牙防组第二次全国口腔健康和行为流行病学调查报告显示，我国城市12岁年龄组刷牙率已达92.77%，但仅有0.86%达到口腔卫生良好指标，而牙周不健康的多达69%；35 - 44岁年龄组刷牙率已达85.65%，但达到口腔卫生良好指标的只占0.22%；成年人和老年人中，有牙龈萎缩现象的竟分别高达82%和97%。这组数据显示：虽然每天刷牙，但效果并不理想。口腔护理专家指出：预防牙齿疾病，必须实现真正有效的刷牙，要选择优质的牙膏、牙刷，并坚持正确的刷牙方式。为了引起公众对有效刷牙的重视，2003年延续了2002年全国爱牙日的主题“关注牙周疾病”，并进一步强调有效刷牙在牙周疾病防治中的作用。刷牙习惯自古有据考证，《礼记》中曾有“鸡初鸣，咸盥漱”的记载，说明我国在春秋末期人们就已经每天早上用盐水漱口了。这种护齿方法在我国18世纪的文学巨著《红楼梦》中也有描述，可见，盐水漱口擦牙在我国古代是个比较普遍的护齿方法。由唐寿熏所著的《外台秘要》，曾提到将杨枝一头咬软，蘸了药物揩牙，可使牙“香而光洁”。这应该是中国最早的刷牙习惯了。明朝的名医李时珍在《本草纲目》中也指出，用嫩柳枝“削为牙枝，涤齿甚妙”。学会有效刷牙 专家提醒：要认真对待每天的刷牙功课，不能例行公事，要坚持正确的刷牙方法，按顺序面面俱到地刷到位，才能远离牙周疾病。提倡“

早晚刷牙”，一天刷牙不少于两次。每次进食之后，都应该及时漱口。从牙齿的外侧面刷起，将刷头放在牙齿与牙龈边成45度轻柔地来回刷，上牙从上往下刷，下牙从下往上刷；用同样的方法清理每颗牙齿的里面。将牙刷平放，来回刷咀嚼食物的牙齿面（咬合面），认真清理沟、窝处。将刷毛放在舌面处，从舌根向舌尖轻柔地来回刷，可以更好地去除口腔异味。注意：刷牙要用竖刷法，每次不超过2 - 3分钟，不要用力过大，这样不仅可以保持口腔清洁，还可避免对牙齿过度的磨擦。建议每隔六个月定期找牙医做洁牙术，及时清洁已经产生牙菌斑或牙石的牙齿。牙刷选择有标准 专家指出，在刷牙之前，一定要选择优质的牙膏和牙刷。儿童应选用2 - 3排，每排3 - 4束毛，平顶式的牙刷为好。刷头应较短窄，每束毛的间隙距离应较大，刷毛的软硬要适中，而且要磨毛的。儿童应采用毛软一点的儿童牙刷。符合上述条件的叫保健牙刷，此种牙刷头较小，适宜于分区刷洗，旋转刷动灵活方便有效接触面积大，减少了刷毛区的死角；毛束间有适当的距离，使之易洗涤及保持洁净；毛束高度适当，呈圆柱状，可防止牙龈被刺破或擦伤等。除此之外，保持牙刷的清洁卫生非常重要，否则，上面繁殖的大量细菌对身体及口腔卫生不利。刷牙后将牙刷用清水多洗几次，甩干后头向上放置在通风干燥处。忌将牙刷头倒置于漱口杯内，这样牙刷在潮湿的环境中易使细菌繁殖。最好能3个月左右换1支新牙刷，真正发挥牙刷的作用。老年人宜选柄长且直的牙刷，柄的中段稍向上弯曲。并具有一定的弹性，便于把握和使用。牙刷头宜短、窄，在口腔里转动灵活。牙刷毛有鬃毛和尼龙丝两种，可根据牙齿、牙周健康情况和习惯爱好选择。但不

论哪种，都应具有一定的弹性和硬度。刷毛过软则不易清除污垢；过硬则对牙齿和牙龈有损伤作用。老年人宜选择刷毛稍软的磨毛牙刷，最好选用猪鬃毛牙刷。牙刷毛应是2至3排，每排6至8束，毛束间要有适当的距离以保持牙刷的清洁。

相关推荐：[#0000ff>2011年口腔执业医师考试辅导：预防蛀牙的常见食物](#) 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