

2011年口腔内科：巧用牙线定期洗牙避免牙周炎 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/655/2021_2022_2011_E5_B9_B4_E5_8F_A3_c22_655063.htm

“牙周炎是一种会侵犯牙龈和牙周组织的慢性炎症，它是一种破坏性较大的口腔疾病，是导致成人牙齿缺失的最主要原因。”秦红霞说，该病主要表现为牙龈红肿、牙龈出血、牙周溢脓、牙齿移位、牙齿松动等，可能影响患者的咀嚼功能，最终患者会因为牙周支持组织（牙龈、牙周膜、牙槽骨）被破坏而掉牙。巧用牙线去除嵌在牙缝里的污垢 想要有效预防牙周炎，应从以下方面着手：

- 第一，注意口腔卫生，坚持早起、午饭后、晚上睡觉前刷牙，做到饭后漱口。
- 第二，如果刷牙或咬东西时牙龈出血，或牙龈红肿，可能是牙周炎的早期信号，应及早到医院诊治。
- 第三，学会巧用牙线，将嵌在牙缝里（相邻两颗牙齿之间的缝隙）的污垢清除干净。牙线的使用方法是：取一段15~20厘米长的牙线，将牙线两端分别缠绕在两手的食指或拇指上。然后拉直牙线，让其慢慢进入相邻两颗牙齿之间的缝隙内，然后将牙线贴着牙齿的邻面轻轻地上下刮动或里外拉动，从而清洁牙缝里的牙菌斑、食物残渣等。每清洁一段时间，要用清水漱口，漱净被刮下的菌斑，再继续清洁。
- 第四，饮食要营养均衡，多吃益于牙齿健康的富含纤维素的耐嚼的食物，少吃含糖食品，不抽烟。半年洗一次牙及时清除牙结石

“不管平时多么注意刷牙的人，牙齿上或多或少也会有牙结石。牙结石是在牙菌斑的基础上形成的一种粗糙坚硬的钙化物，多堆积在牙齿颈部。一旦出现牙结石，很容易造成牙龈出血、发炎、肿痛、溢脓甚至萎缩等。”秦红霞说，目

前，清除牙结石最有效的方法就是洗牙（预防性洁治），而这也是预防牙周炎的有效方法。“牙结石比较多的人洗牙后可能感觉口腔内不舒服，还可能出现牙齿遇冷、热刺激疼痛或牙缝变大等问题，这些都属于正常现象。”秦红霞说，这时，通过使用一段时间的药物含漱液、脱敏牙膏，同时坚持温水刷牙、温水漱口或咀嚼茶叶等，上述不良症状即可消失。

小编推荐：[2011年口腔内科考点：牙周炎的危害及治疗](#) [2011年口腔内科考点：牙龈情况检查小结](#) [2011年口腔内科：原发性疱疹性口炎的临床表现](#) 特别推荐：[2011口腔执业医师考试大纲](#) [考试时间](#) [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