

2012年口腔执业医师内科辅导：牙周炎的保健要点 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\\_2012\\_E5\\_B9\\_B4\\_E5\\_8F\\_A3\\_c22\\_655472.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/655/2021_2022_2012_E5_B9_B4_E5_8F_A3_c22_655472.htm)

牙周炎的保健要点：保健口腔清洁、注意口腔锻炼、合理饮食起居。牙周炎是侵犯牙龈和牙周组织的慢性炎症，是一种破坏性疾病，其主要特征为牙周袋的形成及袋壁的炎症，牙槽骨吸收和牙齿逐渐松动，它是导致成年人牙齿丧失的主要原因。本病多因为菌斑，牙石，食物嵌塞，不良修复体，咬创伤等引起，牙龈发炎肿胀，同时使菌斑堆积加重，并由龈上向龈下扩延。由于龈下微生态环境的特点，龈下菌斑中滋生着大量毒力较大的牙周致病菌，如牙龈类杆菌，中间类杆菌，螺旋体等，使牙龈的炎症加重并扩延，导致牙周袋形成和牙槽骨吸收，造成牙周炎。牙周炎的自我防护要注意下面的几个要点，注意下面的几点保健。

- 1.保健口腔清洁 口腔内有20多种细菌。在清洁牙面后16小时就会形成新的菌斑，导致牙病发生。应从3岁时就学会刷牙。要做到进食完毕3分钟内刷牙，每次刷3分钟，每天刷3次。如有困难，应做到饭后漱口，早晚刷牙。尤其睡前刷牙比早晨刷牙更重要。牙刷应选用软细有弹性的保健牙刷，用后洗干净，将牙刷头向上放置晾干。要养成依次刷牙的习惯，刷上牙时，刷毛顺着齿缝向下刷，刷下牙时应从下往上刷，不可猛力地来回横刷，否则会造成牙龈退缩和牙组织成楔形织损。
- 2.注意口腔锻炼 要经常食用粗纤维食物，充分咀嚼，能刺激唾液分泌，冲刷污物，有利于牙齿白洁，并能强健牙周组织。要养成双侧咀嚼的习惯。否则会引起废用性牙龈萎缩，面部畸形。提倡用洗干净的右手示指，按放在上下

牙龈上作横向来回按摩，每次23分钟。可使牙龈及周围组织的血流增强，有利于牙周组织的功能。每天早晨作叩齿锻炼，空口咬合（上下牙轻轻叩击）数十次至数百次，约23分钟，可先叩磨牙，下颌前伸叩门牙，两侧向叩尖牙。3.合理饮食起居宜多食新鲜蔬菜和瓜果，保持大便通畅。忌食油炸油腻、烟酒、海腥等刺激性食物。生活要有规律，早睡早起，每天保护睡眠89小时。应避免过度劳累。小编推荐：

#0000ff>#0000ff>2011年口腔内科：防治牙周病的饮食方法

#0000ff>2011年口腔内科考点：牙龈情况检查小结

#0000ff>2011年口腔内科考点：牙周炎的危害及治疗 特别推荐

：#0000ff>2011年执业医师考试考后真题及答案交流 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)