

2011年口腔执业医师辅导：生活中牙齿的8个“隐形杀手”

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\\_655513.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/655/2021_2022_2011_E5_B9_B4_E5_8F_A3_c22_655513.htm)

牙齿健康重在日常保健，尤其要注意一些细节。

**水果茶。**英国布里斯托大学医学院的研究人员发现，水果茶对牙齿造成的伤害是橘子汁的3倍。许多水果茶里的酸性物质可以腐蚀牙齿珐琅质，其中以柠檬和黑加仑最严重。为了减少损害，可多喝红茶或绿茶。红茶能预防牙菌斑，绿茶可预防蛀牙。

**健康零食。**零食吃多了牙齿会受损，水果等健康食品也不例外。牙齿一天只能抵御5次酸性物质的“攻击”。所以应坚持一日三餐，少吃零食。吃东西后记得漱口，也可嚼一块无糖口香糖，刺激唾液分泌，从而达到杀菌、抑制牙菌斑的作用。

**眼药水。**一些药物，如抗抑郁药、止疼药、眼药水、抗组胺和降压药可导致口干、减少唾液的分泌。常吃上述药物的人要经常做吞津练习，比如含枣核等。

**怀孕。**大约50%的孕妇会出现牙龈炎，牙龈炎又会导致牙周病，口腔细菌释放的前列腺素甚至有可能诱发早产。专家建议，孕妇每天必须刷两次牙，每次至少2分钟。每顿饭饭后，记得要用牙线清洁牙齿。吃甜食后立即刷牙。吃了甜食后，口腔环境变为酸性，珐琅质稍微变软。如果立即刷牙，珐琅质极易受损，导致牙齿变得敏感。应至少间隔半个小时。晚上洗漱后不要再用清水漱口，因为牙膏里的氟化物会为牙齿提供一整晚的保护。

**糖尿病。**糖尿病患者唾液含糖量相对较高，会腐蚀牙齿。其次，糖尿病会影响牙龈的血管和血流量，极易诱发感染。

**过度刷牙。**刷牙次数过多同样会损伤牙龈处的齿面。另外，牙刷的毛不要过硬，刷牙时与牙齿

呈45度角，并做轻柔的画圈运动。 游泳。游泳池里的水经过氯气杀毒处理，而氯元素会腐蚀牙齿。 相关推荐：

#0000ff>2011年口腔执业医师考试：龋病预防之糖代用品

#0000ff>2011年口腔执业医师考试辅导：预防口臭的秘方

#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](http://www.100test.com)