

2012年口腔执业医师考试辅导：预防口腔溃疡的有效措施

PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/656/2021_2022_2012_E5_B9_B4_E5_8F_A3_c22_656197.htm

预防口腔溃疡的有效措施：刷牙坚持“三个三”，多吃富含维生素的蔬菜，补充维生素B族和锌。治疗口腔溃疡要有双重的目标：一方面要消灭那些感染口腔溃疡的细菌，一方面要保护伤口。对于严重的口腔溃疡患者，专家提醒，应及早到正规医院接受对症治疗，缩短病程。对于轻症患者及用于预防的市民，应注意以下几点。

专家提醒：预防口腔溃疡有效措施 刷牙坚持“三个三”多刷牙、多漱口，保持口腔卫生。刷牙的原则为“三个三”，即每天刷三次、每次刷三分钟、刷全牙齿的三个面。另外，当创口痊愈后，一定要将牙刷扔掉，一来为了防止牙刷上留有的细菌继续“害人”，二来软毛牙刷的材质和设计不易将牙齿刷干净。多吃富含维生素的蔬菜 要预防及治疗口腔溃疡，首先要调整饮食结构。多吃新鲜蔬菜瓜果和小麦胚芽，并以清淡为主，平时也要少饮酒，少抽烟，少吃辛辣刺激食物、油炸、腌制、干炒及比较硬的食物。多吃富含蛋白质的食物。因感冒发烧引起的口腔溃疡，可以喝上几包板蓝根，杀死感冒病毒的同时也可以预防溃疡发生。补充维生素B族和锌 维生素B族对口腔溃疡很有好处，家长可以给患口腔溃疡的孩子进行补充，同时还要补锌，但应避免单一补锌，因为维生素和矿物质之间关系密切，单纯的补锌效果不理想，达不到吸收和生物利用的效果。轻症者也可用维生素B2片压成粉末涂在溃疡面上2-3次即能缓解。一天涂擦蜂蜜数次。将口腔洗漱干净，再用消毒棉签将蜂蜜涂于溃疡面上，涂擦后暂不要

饮食。15分钟左右，可用蜂蜜连口水一起咽下，再继续涂擦，一天可重复涂擦数遍。相关推荐：[#0000ff>2012年口腔执业医师考试辅导：口腔癌预防的先兆](#) [#0000ff>2012年口腔执业医师考试辅导：口腔异味预示各类疾病](#) [#0000ff>2012年口腔执业医师考试辅导：专家纠正口腔护理三大误区](#) 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