

2012年口腔执业医师考试辅导：劣质牙刷易诱发口腔癌 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_656200.htm 长期使用劣质牙刷，不能彻底清除口腔内的细菌，可引起致癌物亚硝酸胺形成，进而导致口腔炎。不刷牙或长期使用劣质牙刷等不良习惯，也会危害口腔健康甚至诱发口腔癌。绝大多数口腔溃疡是缺乏维生素和内火旺盛所致，问题不大。如果口腔内频频出现小溃疡、小颗粒状肿块、口腔黏膜白斑等，就是口腔癌发出的报警信号，需尽早予以诊断。另外，不刷牙或长期使用劣质牙刷等不良习惯，也会危害口腔健康甚至诱发口腔癌。长期使用劣质牙刷，不能彻底清除口腔内的细菌，可引起致癌物亚硝酸胺形成，进而导致口腔炎，再加上一些细胞处于增生状态，对致癌物很敏感，长此以往可导致口腔癌的发生。如果患有龋齿或长时间佩戴假牙，更应注意口腔卫生，选择优质的牙刷、牙膏等。因为这些异物长期与舌部摩擦，可刺激口腔黏膜产生局部慢性溃疡，如果溃疡发生一个月以上未愈，很可能已发生癌变。另外，防口腔癌，一定要戒烟戒酒，注意补充维生素、微量元素。哪种牙刷最适合你？牙刷，别选软毛的牙刷硬度适中，刷头较小的最好如今，超市货架上牙刷种类越来越多，让人眼花缭乱。每种牙刷都标榜有独特功效，那么，究竟哪种牙刷最适合自己呢？目前，人们选择牙刷都有一个误区，认为牙刷材质越软越好，这样不容易伤到牙龈。其实不然，用软毛牙刷刷牙时力量不好掌握，刷得太轻了，口腔里的食物残渣和细菌不易清除干净；用力过大，就会损伤牙龈，也会减短牙刷的使用寿命。牙龈受伤大多数是由于牙

刷使用久了，形状变得不规则，才容易刺破牙龈。而软毛牙刷更容易变形，因此建议，最好不要选择软毛牙刷，因为我们的牙龈没有那么娇弱。一般来说，选择刷毛软硬度中等、刷头较小的牙刷较适宜，牙刷头要宽窄适当：成人一般不超过4列、儿童不超过3列刷毛；长短适中：一般覆盖2-3个牙面，便于刷牙时面面俱到。另外，牙刷磨毛的处理也很重要。刷毛在切割后，如果没有经过圆滑处理，容易因太过尖锐而损害口腔。从理论上讲，医学界并没有对牙刷的除菌以及对牙齿的保护效果作过统计和调查，但只要掌握正确的刷牙方法就能达到清洁口腔的目的。刷牙一般都采用竖刷法，即刷牙齿的内、外面时，刷毛和牙长轴平行，刷毛指向牙龈，加压、顺着牙缝方向转动，刷上牙时从上往下刷，刷下牙时从下往上刷。在刷牙齿的咬合面时，用横短刷法更能清洁彻底，要加一定的压力，使牙刷毛尖端能进入咬合面的窝沟缝隙中，沿牙弓的方向水平运动。还应注意不要遗漏牙列中最末端牙的末端轴面，即靠近咽喉的那一面，牙刷头尽量向里放，旋转刷头即可刷到。给牙齿和牙龈交界处做清洁时，要稍用力，在同一部位上下重复5-6次。最后提醒大家，牙刷最好每三个月更换一次，否则刷毛容易积存细菌，不利口腔健康。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