

2012年口腔助理医师解剖生理学辅导：牙齿需要的营养 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_656509.htm 牙齿需要的营养包括碳水化合物、蛋白质、脂肪、维生素、微量元素、水！保证牙齿健康长寿，保持其清洁卫生是最主要的，不要人为地伤害牙齿。牙齿完全萌出在口腔中，尤其在牙根发育完成、根尖孔封闭后，再补充所谓的营养就已经没有太大的意义了。但牙齿的健康依然与营养相关，如饮用牛奶，多吃酸奶、奶酪等奶制品，其中含有丰富的钙质、磷质和维生素D，而维生素D可增加钙和磷的吸收，并且奶中的主要蛋白质为酪蛋白，能限制牙釉质无机盐排出过多。建议在吃过甜点之后，再吃奶酪等奶制品，可借助于酪蛋白的限制作用和奶中的脂类，减少由碳水化合物分泌出的酸，有助于牙齿健康。营养状况影响牙齿及牙周组织对疾病的抵抗力。人体需要的营养包括碳水化合物、蛋白质、脂肪、维生素、微量元素、水，这些也同样是牙周组织维持正常生理功能所不可缺少的，女口果营养不良、营养缺乏，也会对牙周组织产生不良影响，如蛋白质的缺乏可使局部免疫力下降，牙槽骨疏松；维生素的缺乏可使牙周组织的创伤愈合困难。营养是维持牙周组织健康的必要条件，也是维护牙齿稳定、长寿的保证。通常认为，牙齿的牙釉质的最外层含氟量最高，也是抵御龋齿等的最坚固的防御，但在牙齿行使咀嚼功能的过程中，在刷牙等机械刺激下，最主要的是在抛光牙面后，会损失掉含氟最丰富的外层牙釉质，从而降低了牙齿的抵抗力。建议随时局部补充适量的氟，如选用含氟牙膏刷牙，用含氟的漱口水等，但最为重要

的还是在抛光牙齿后，一定要局部用适宜的氟，采用托盘或涂抹的方式，让氟接触口腔内每个牙齿的每个牙面，尤其是邻牙之间的牙间隙，充分作用4分钟，或遵照氟制剂的说明书，在用氟后的30分钟内不刷牙、不漱口等，更不能吞咽、喝水、进食等，以便氟作用足够的时间。有口水一定要吐出，以避免氟过量。用氟后的注意事项非常重要，一定牢记并遵守。天然矿泉水可以在一定程度上满足人体对于氟的需求量，氟可以强壮牙齿、保护牙齿，尤其提高对酸腐蚀的抵抗力。大多数的矿泉水，每升中含0.3毫克的氟，也有的每升含量高达8毫克。饮用天然矿泉水，可以有口腔局部和全身用氟的双重作用。相关推荐：[#0000ff>2012年口腔助理医师生理学辅导：涎腺的介绍](#) [#0000ff>2012年口腔助理医师生理学辅导：牙周膜的具体功能](#) [#0000ff>2012年口腔助理医师生理学辅导：牙周膜的组织结构](#) 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