

2012年口腔助理医师考试辅导：如何正确使用漱口水 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\\_656522.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/656/2021_2022_2012_E5_B9_B4_E5_8F_A3_c22_656522.htm)

正确使用漱口水包括漱口的时间、含漱、漱口的次数等方面。漱口是日常最简单易行的牙齿保健方法，因为刷牙不可能随时随地进行，但漱口就简单多了，可以随时随地进行。我们常说“饭前洗手，饭后漱口”，饭后立即漱口能够暂时清除口腔内的食物残渣和部分软垢，减少细菌数量，减少了牙病发生的机会，同时漱口还能防口臭，使口腔清洁舒适。如果能搭配使用一些其他对牙齿有益的成分，将会事半功倍。中医提倡饭后漱口，临睡前必须漱口，尤其吃甜食以后应及时漱口。那么怎样漱口才正确呢？是不是含一口水，摇一摇，晃一晃，就可以了呢？看了下文的介绍，相信你会对漱口有更多地了解。漱口的方法。

- 1.漱口的时间 最好是在饭后就立即漱口，此时能有效地把食物残渣从牙齿表面及牙缝间冲洗出来。
- 2.含漱 把漱口水含在口中，闭上嘴巴，快速、连续地鼓动两腮和口唇部，使漱口水和牙齿充分接触，并利用其冲力反复冲刷牙齿。
- 3.漱口的次数 有人觉得漱口越多越好，其实不然。漱口次数太多，会耗损口腔中的津液，时间长了使人产生口干舌燥的感觉。

相关推荐：[#0000ff>2012年口腔预防常识：口腔清洁由科学刷牙开始](#) [#0000ff>2012年口腔助理医师考试辅导：经常睡眠不足警惕口腔溃疡](#) [#0000ff>2011年口腔助理执业医师考试辅导：下颌髁突与喙突生长](#) 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)