

2012年口腔助理医师考试辅导：如何选择牙刷 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_656524.htm 牙刷选择的标准，供大家备考学习！从牙齿的外侧面刷起，将刷头放在牙齿与牙龈边成45度轻柔地来回刷，上牙从上往下刷，下牙从下往上刷；用同样的方法清理每颗牙齿的里面。将牙刷平放，来回刷咀嚼食物的牙齿面（咬合面），认真清理沟、窝处。将刷毛放在舌面处，从舌根向舌尖轻柔地来回刷，可以更好地去除口腔异味。注意：刷牙要用竖刷法，每次不超过2 - 3分钟，不要用力过大，这样不仅可以保持口腔清洁，还可避免对牙齿过度的磨擦。建议每隔六个月定期找牙医做洁牙术，及时清洁已经产生牙菌斑或牙石的牙齿。牙刷选择有标准 专家指出，在刷牙之前，一定要选择优质的牙膏和牙刷。儿童应选用2 - 3排，每排3 - 4束毛，平顶式的牙刷为好。刷头应较短窄，每束毛的间隙距离应较大，刷毛的软硬要适中，而且要磨毛的。儿童应采用毛软一点的儿童牙刷。符合上述条件的叫保健牙刷，此种牙刷头较小，适宜于分区刷洗，旋转刷动灵活方便有效接触面积大，减少了刷毛区的死角；毛束间有适当的距离，使之易洗涤及保持洁净；毛束高度适当，呈圆柱状，可防止牙龈被刺破或擦伤等。除此之外，保持牙刷的清洁卫生非常重要，否则，上面繁殖的大量细菌对身体及口腔卫生不利。刷牙后将牙刷用清水多洗几次，甩干后头向上放置在通风干燥处。忌将牙刷头倒置于漱口杯内，这样牙刷在潮湿的环境中易使细菌繁殖。最好能3个月左右换1支新牙刷，真正发挥牙刷的作用。老年人宜选柄长且直的牙刷，柄的中段

稍向上弯曲。并具有一定的弹性，便于把握和使用。牙刷头宜短、窄，在口腔里转动灵活。牙刷毛有鬃毛和尼龙丝两种，可根据牙齿、牙周健康情况和习惯爱好选择。但不论哪种，都应具有一定的弹性和硬度。刷毛过软则不易清除污垢；过硬则对牙齿和牙龈有损伤作用。老年人宜选择刷毛稍软的磨毛牙刷，最好选用猪鬃毛牙刷。牙刷毛应是2至3排，每排6至8束，毛束间要有适当的距离以保持牙刷的清洁。相关推荐：[#0000ff>2012年口腔助理医师考试辅导：让你美白牙齿的五招](#) [#0000ff>2012年口腔助理医师考试辅导：及时烂牙拔除的重要性](#) [#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](#) 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