

2012年口腔助理医师考试辅导：坚固牙齿从生活习惯开始

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_656527.htm

坚固牙齿包括学会使用牙线和远离“碳酸饮料”等方面。学会使用牙线食物和软垢会嵌塞于牙间隙，所以除了定期刷牙，我们还应该每天清洁牙间隙，以免菌斑堆积，导致龋病及牙龈疾病。专家建议在大多数恒牙萌出后就应该使用牙线。使用牙线是去除牙间隙菌斑最好的方法，对大多数人来说每日使用一次牙线就够了，使用的最佳时机推荐在晚餐后睡觉前。刷牙前或刷牙后都可以用牙线，一定要做到的是：使用牙线后应漱口，将脱落的碎屑冲洗出掉。远离“碳酸饮料”家长都知道多吃糖对儿童牙齿不好，但对碳酸饮料却知道很少，对孩子不加以控制，这也是造成青少年和儿童龋齿的原因之一。碳酸饮料像象汽水、可乐的酸性成份PH值一般在2.2~4.9之间。而我们的牙齿主要由钙、磷等矿物质组成，当牙齿的酸性成份达到和低于5.5时，就会脱矿，即矿物质晶体开始被酸溶解。长期大量被酸物质侵蚀，牙齿就会被腐蚀变薄，很容易发生龋坏，造成口腔环境不健康。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>2011年口腔助理执业医师考试辅导：下颌髁突与喙突生长](#) [#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