

2012年口腔助理医师考试辅导：几种清洁牙齿方法 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_656536.htm

几种清洁牙齿方法，供大家学习使用！刷牙是自我清除牙面上菌斑的主要手段，选用设计合理的牙刷和正确的刷牙方法能有效地清除菌斑。目前主要用尼龙丝制作刷毛，因其细而有弹性且毛尖圆顿，减少了对牙龈和牙齿的刺激。牙刷头部不宜过大，以便在口腔的后部转动自如。成人牙刷的刷头长度为25~32mm，宽度8~10mm，刷毛高度10~12mm，刷毛的直径0.18~0.2mm，毛束以3~4排为宜。牙刷的柄应有足够的长度，以利持握，有的呈一定的角度，使用时较为方便。建议大家采用竖刷法，刷牙时间要达到3分钟。对于牙龈外形正常者，只要方法得当，均可满意地清除牙面的菌斑；但对于患有牙周病和牙列不齐者，单纯刷牙还不够，必须辅以下面的其他方法。牙线有报告指出单纯刷牙只能清除菌斑的70%左右，牙齿的邻接面常遗留菌斑，可用牙线清除之。牙线是以多股细尼龙丝组成的，也可用细丝线或涤纶线代替。使用方法：取一段长约20~22cm的牙线，两端打结形成一个线圈。用双手的食指或拇指将线圈绷紧，两指间相距约1~1.5cm，将其通过两牙之间的接触点。

将牙线紧贴牙颈部牙面，并包绕牙面使牙线与牙面接触面积较大。将牙线贴紧牙面作上、下移动，刮除牙面的菌斑，每个邻面刮4~5次，后以清水漱口即可。牙签在牙齿之间的牙龈乳头退缩或牙周炎患者牙齿之间的缝隙增大时，可用牙签来清洁邻面菌斑。应选用硬质木制或塑料的光滑无毛刺的牙签，横断面为圆形或三角形。用时将牙签的侧面以45度

角插入牙间隙，牙签的侧面紧贴牙齿邻面颈部，刮净菌斑并磨擦牙面，然后漱口。相关推荐：[#0000ff>2012年口腔助理医师考试辅导：颌面部检查与口腔检查](#) [#0000ff>2012年口腔助理医师考试辅导：变应性口炎应该如何治疗](#) [#0000ff>2012年口腔助理医师考试辅导：牙本质过敏常用的治疗药物](#) 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