



口腔和牙齿。 怎样进行保护和为什么应进行保护？

为什么需要注意口腔和牙齿卫生？

因为只有保持口腔和牙齿健康，我们才能保证身体健康。首先，我们才能减少牙齿病痛和治疗带来的痛苦和不便。

其次，任何牙齿修补或替换，即使非常先进和昂贵，都不会超过原来的牙齿：性能上，美观上，使用寿命上。

所以，请按本手册的建议去做，即使您现在没有任何口腔和牙齿的问题，也应每年去看一次牙科医生。



哪些是口腔主要疾病，如何预防？

蛀齿

这是一种由细菌引起的疾病，细菌利用食物含有的糖份，产生酸质，从而破坏牙齿的矿物质结构，直到最后完全损坏牙齿。

为避免产生这种情况，应减少吃糖，特别是零食，并使用含氟牙膏经常刷牙，以清除细菌，并通过氟的作用，加强牙齿的抵御能力。

牙根病

是影响牙龈的疾病。初期产生牙龈炎症和出血（牙龈炎）。如果未及时治疗，将逐渐产生损害牙根的疾病（牙根病），使得牙齿松动，最后脱落。

为避免这种情况，应保持口腔良好卫生，避免吸烟。

口腔癌

避免出现口腔癌的最好方法是避免出现致癌原因：烟，酒，牙齿疾病，或假牙固定不好。定期看牙科医生，可以早期发现，并更好地治疗。

Sanitat Respon 24 hores
902 111 444



 www.gencat.cat/salut

© Generalitat de Catalunya

 Generalitat de Catalunya
Departament
de Salut

为什么牙龈会出血？

通常，出血原因是牙龈发炎（牙龈炎），所以由疾病引起。如果出血一周不停，即使每餐后正确刷牙三分钟也继续出血，则应看牙科医生。

哪些食品容易导致蛀齿？

富含糖份的食物，包括天然食物和加工后的食物。因此，应控制饮食，特别是控制零食，少吃糖、甜点心、甜饮料、果汁、粮食、巧克力、冰淇淋、糖浆、蜂蜜等等。



从几岁开始需要刷牙？

从长牙时（六个月时），就需要保护和清理牙齿，由清理人用裹在手指上的纱布沾含氟漱口液对牙齿进行清理。

最好在一岁（12个月）开始用牙刷而不使用牙膏对牙齿进行清洗。从3岁开始，应使用少量儿童牙膏（浓度大约 500 ppm 氟化物），低于成人用量，每天一次。

从6岁开始，应每天用含氟牙膏刷牙两次，并终生保持这一习惯。从7岁开始，成年人应监督孩子是否能正确使用牙刷和牙膏。

应该怎样刷牙？

刷牙时间应在三分钟以上，清理所有的表面（牙齿咬合面，牙齿接触嘴唇面，以及牙齿接触舌头面），特别是靠近牙龈的地方。

还要用牙刷刷舌头，以清除细菌和口臭。应使用牙膏，因为含有洗涤剂，能帮助洗净牙齿，此外还含有氟化物，有固齿作用。使用牙膏的量为豆粒大小，不需要更多。儿童应使用童用牙膏，含氟量较低（大约 500ppm），并正确不要吞咽。

每天应刷牙几次？

建议每次饭后都要刷牙。国际牙科协会建议应从6岁起，每天至少使用含氟牙膏刷牙两次。

应怎样使用牙刷？

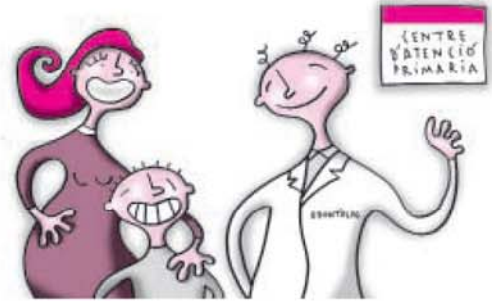
作为卫生的原则，每个人都应使用自己的牙刷，此外，应每三个月更换牙刷。牙刷头应并紧，才能刷干净牙齿。但是随着使用时间的推移，牙刷头弯曲，也就刷不干净牙齿了。总之，牙刷应每人一把，并保持良好使用条件。



氟起到什么作用？

氟直接用于牙齿表面后，能增强牙齿抵御细菌的能力，同时，由于具有提高矿物质的能力，能在蛀牙初期使牙齿恢复。为达到这些效果，应至少每天刷牙两次，并应使用牙刷和含氟牙膏。

对含氟产品，诸如漱口液体和牙膏，不得吞咽下去，因为，对于3岁以下的幼儿来说，吞咽下去后，会使今后最终的牙齿出现锈斑。



你们还需要更多的信息吗？

需要更多信息时，你们可以和门诊部的牙科医生联系，他们会向你们解答和提出保持和改进口腔卫生的建议。牙科医生可对儿童采取辅助性预防口腔疾病措施，诸如补牙或使用专业氟化物。此外，必要时，出现急性牙科疾病时，还需要吃药和接受治疗。