

第一部分 预防保健篇

1. 看牙为什么要拍X线牙片？

牙齿的X线片又称牙片，它是牙病诊治过程中的重要检查手段，临床检查只能直观判断牙冠和牙龈部分的情况，而对于牙根、牙槽骨、牙周膜等情况则必须通过X线片检查。牙齿在牙片上显示出白色阻射影像，其中牙釉质阻射最强，牙本质和牙骨质阻射低于牙釉质，牙髓腔呈灰黑色影像，根管口至根尖孔呈逐渐变细的影像。

牙片是口腔科最常用的检查手段，治疗前用于发现病变程度、范围；治疗中引导治疗、确定治疗范围和治疗深度；治疗后观察疗效。

通过X光片除了了解牙齿病变情况，还可以了解牙槽骨内是否有埋伏牙、多生牙、牙源性肿瘤和囊肿等，依据X线片综合分析可以提高牙齿诊断治疗的准确性和成功率。

2. 口腔X线片的用途和意义

- ①颌面部外伤：了解牙齿是否折裂、牙槽骨骨折程度、范围。
- ②牙齿硬组织病变：牙颈部牙根部龋齿、邻面龋、确定龋坏的程度和龋坏的范围；龋坏深度与牙髓腔的关系；了解龋坏与牙髓腔的距离；了解髓腔的变化情况和根尖周情况。
- ③牙髓病变：牙片帮助检查髓石症、内吸收。

④根尖周炎症:了解病牙根管情况:如根管数目、粗细、弯曲度以及有无钙化、有无内吸收等情况;检查根管充填治疗情况。如果牙齿需要做根管治疗,则X光片需要拍三张以上。术前片是用来判断是否根尖炎、囊肿的大小、范围等,判断根管治疗的预后;根管预备术中片,检查根管治疗的长度,术后片评价根管治疗成功与否。

⑤牙周炎症:显示牙槽骨吸收范围和破坏程度。

⑥用于阻生牙、埋伏牙及替换牙的检查和治疗。

⑦X光片来确定乳牙和恒牙的相对位置,以帮助他诊断乳牙是否能自行脱落还是需要拔除。

⑧牙齿矫正:拍摄口腔全景X线片和头颅侧位片,以检查骨骼和牙齿的发育情况。

⑨拔牙检查牙根情况以及牙槽骨破坏程度,牙齿是否拔除干净以及牙槽窝形态是否完好。

⑩种植牙拍牙片显示牙槽骨的健康状况、高度、密度,是否适合于种植牙;种植钉的成活情况。

⑪牙槽骨囊肿和肿瘤的大小、范围。

⑫涎腺结石、涎腺造影、颞下颌关节情况。

2. 拍X线片的注意事项

放射的辐射伤害是公认的,X光分两大类:一类是治疗用,即放疗用途,一般剂量很高,对人体存在伤害是必然的,因为在杀死肿瘤细胞的同时也会杀死人体正常细胞,这种破坏可能带来一些不良后果,如杀死细胞导致体内白细胞减少、破坏细胞内部结构,或者导致细胞变异,对身体产生难以修复的破坏,连续高剂量的X光照射所造成的破坏具有累积性,危害更大。除此之外,另外一类X光还常见于临床诊断运用,即拍X光片。拍X光只有放疗剂量的几百分之一甚至千分之一,而且拍牙片又是拍胸片剂量的五十分之一,对人体几乎

没有什么危害。

①尽管X光是诱发癌症和冠心病的主要原因,但是它对于早期发现疾病治疗疾病、维护人类健康仍然功不可没。对于某些低剂量X光的破坏,人体自身虽然具有较好的修复功能,人们应当以不牺牲X光的这些用途为前提,尽量减少辐射剂量。患者作为接受治疗的一方,可以向医生表达对于辐射剂量的担心,行使自己的知情权,了解如何减少辐射剂量的方法,同时与医务人员互相配合,以提高诊断和治疗效果。

②胸片X光毫安数一般为100毫安,而拍牙目前只需7毫安足够,如果使用数字化牙片进行口腔检查,则毫安数只有3~4毫安。牙科放射线的剂量,全口头颅片放射量是0.004雷得,全口14张牙根尖片只有0.00001雷得。

③孕妇一般情况下应避免在孕期拍摄X光片,如果孕妇确有必要拍牙科X光片,一定须确保下列条件:X线的投照量要尽量小些;X线的光束要窄;避免直接投照在孕妇的腹部,可用含铅的围裙遮盖腹部以保护。

哪些原因导致牙齿敏感? 如何防治?

所谓牙齿敏感,通俗的讲就是对于冷热酸甜特别敏感,稍微接触一点牙齿就会有酸痛的感觉。

①看是否有龋齿

龋齿,就是蛀牙的术语,如果有了龋洞,里面的牙神经就与外界的刺激物距离近了,从而引起不适。只是单纯的小洞不需要太惊慌,请医生帮你修补就可以。但如果蛀得很深,已经伤及牙髓,那么就需要把内部的牙髓去掉以后再补牙。

②看是否有牙周炎

牙周炎的产生多数都与牙菌斑、牙结石等有关,因为没有一个人

净的口腔环境就会造成各种炎症。牙周炎会令牙龈萎缩、牙根面外露,从而使得牙齿对外界刺激敏感程度提高。治疗牙周炎除了对症消炎外,保持清洁尤为重要。除了每天早晚两次刷牙、饭后漱口外,要形成定期洗牙的观念,严重的则需要进一步牙周治疗。

③看是否牙本质敏感症

很多人尤其是老年人,咀嚼得多,从而造成了牙面的过度磨损。对于这样的情况,可以在平时选用一些专门具有脱敏效果的牙膏,或到医院做脱敏治疗,帮助牙齿减少敏感性,还要注意近期吃东西的时候尽量不要用患侧进行咀嚼。

④看是否牙齿有裂缝

有的人喜欢咬核桃,或者是去了不正规的诊所洗牙等多种原因造成了牙齿出现裂痕,像这样的情况普通的修补基本上效果不佳,只能是把神经去掉以后再做个牙冠戴上。

5. 如何选择正确的刷牙时间和刷牙方法?

有人说吃完饭就刷牙,有人说饭后半小时刷牙,到底什么时候最好呢?怎么刷牙啊?

养成好的口腔卫生习惯,吃完饭就刷牙是对口腔保健的最好方法,刷牙的目的是要及时清除口腔内的食物残渣,如果不及时清除这些食物残渣,让它长时间存留在口腔里,在36度的温度下它会发酵,产生酸性物质腐蚀牙齿,并产生牙菌斑和牙结石。这是导致蛀牙的主要原因。

①正确的刷牙方法非常重要,世界卫生组织推荐333刷牙法则。什么是333法则?就是建议每日三餐后及时刷牙,即每日刷3次牙,这是第一个3;刷牙最有效的时间应该是饭后3分钟内刷牙,这是第二个3;为了保证刷牙效果建议每次刷牙不低于3分钟,这是第三个3。

②刷牙的方法:手持牙刷,用水平颤动的方法上牙由上至下,下牙由下往上(牙刷与牙面成 45° 角),沿着牙缝用手腕颤抖的力量来刷,后面的磨牙要仔细刷刷咬合面,后面的内侧和外侧也要仔细刷,这个动作同时也是对牙龈起到按摩的作用。

③注意不要横着刷牙,横刷和力量太大会对牙齿及牙龈造成伤害,时间久了就会造成楔状缺损。

6. 如何正确选择牙膏

含氟牙膏:含氟牙膏在市场上非常多见,它是在普通牙膏的基础上,添加了氟化物成分。目前已证实,含氟牙膏具有预防龋齿的作用。因此,含氟牙膏的应用得到了口腔医学界的充分肯定。许多含氟牙膏还添加了钙,以促进脱矿的牙齿表面再矿化。有些含氟牙膏中还添加了一些药物成分,合并使用可以产生协同作用。含氟牙膏具有增强牙齿抗龋功能的作用,大部分人都可以用含氟牙膏,尤其是处于龋病易发期的青少年。但是,对于高氟地区的人来说,为了避免过度摄入氟,一般不要使用含氟牙膏。对于年龄过小的儿童,为了防止在刷牙时吞咽牙膏,造成氟的过量摄入,最好不要使用含氟牙膏和其他药物牙膏。

中草药牙膏:它是在普通牙膏的基础上添加了中草药,如两面针、田七、黄芩等具有消炎止血作用的药物,希望能够对缓解牙龈的炎症有一定的辅助作用。

消炎药物牙膏:在普通牙膏的基础上加入某些抗菌药物,如洗必泰牙膏、康齿宁牙膏等。这些药物一般都具有消炎抗菌作用。

防过敏牙膏:在牙膏中加入脱敏成分,对牙本质过敏可以起一定的缓解作用。

去垢增白牙膏:这类牙膏中含有过氧化物或羟磷灰石等药物,帮助去除色渍,增加牙齿洁白效果。

7. 长期使用药物牙膏会损害口腔

一般来说,普通牙膏已具有一定的消炎杀菌作用,只要刷牙方法正确,就能达到清洁牙齿和口腔保健的作用。如果已发生严重的牙齿龋洞、牙周炎、牙髓炎等疾病,应到医院口腔科治疗,不要把希望寄托在药物牙膏上。长期使用杀菌力强的药物牙膏,不仅会使口腔中的致病菌产生抗药性,而且在抑制、杀灭致病菌的同时,也会抑制、杀灭口腔中的正常菌群,使口腔中的“生态平衡”遭到破坏,引起新的口腔疾病和新的感染。

8. 使用美白牙膏能使牙齿变白吗?

美白牙膏到底能不能美白是很多人关心的问题。美白牙膏通常含有能去除牙齿表面色素的成分,但是只是限于牙齿表面而已。不像牙齿漂白剂,美白牙膏无法作用到牙齿的深层。所以美白牙膏无法把牙齿弄得像漂白剂漂的那样白。

9. 电动牙刷是否比一般牙刷更好吗?

电动牙刷有一定的振动频率,旋转的刷毛的确更有助清洁牙齿,可以清洁牙齿的每一个面。但是任何牙刷对牙齿的清洁都是有限的,建议每3~6个月到医院做全口检查,做一次专业的洁牙,清除牙石及软垢。

10. 牙线会让牙缝变大吗?

牙线是不会让牙缝变大。相反,如果牙缝有异物,用牙签进行清理则会对牙齿及牙龈造成伤害。因为使用牙签时,对牙齿的侧面造成摩擦,对牙齿的损伤很大。

11. 木糖醇可以防止蛀牙吗？

咀嚼含有木糖醇的口香糖能够刺激唾液分泌，综合口腔的酸性。同时，木糖醇也能够促进牙齿的重新钙化，有助于预防龋齿。咀嚼木糖醇产生的大量刺激性唾液中，含有大量过度饱和的矿物质。牙釉质或者牙本质的矿物质丢失，可以通过唾液中的钙磷酸盐沉积达到再矿化从而进行修复。

12. 用牙刷清洁舌苔可以保护口腔健康吗？

清洁舌苔对口腔健康当然是有好处，这样做能够减少一部分的细菌。这种方式因人而异，有些患者舌头很敏感，如果勉强这样做会让患者感到不适，甚至造成呕吐。还有一点，清洁舌苔时不要添加牙膏，力度要小。

13. 如何正确选择和使用漱口水？

漱口水作为清洁口腔卫生的保健用品，逐渐受到大家的青睐。超市和药店里的漱口水摆放得琳琅满目、种类繁多，但是大家对如何正确选择使用漱口水却犯了难。

含有氟离子的漱口水主要针对有龋齿、牙齿矫正佩戴矫正器的人群；防治牙齿菌斑的漱口水主要针对有牙龈炎、牙石牙垢、牙周炎、牙髓炎的人群。许多人认为这类漱口水可以代替刷牙，牙医一般不建议这样使用。

防牙齿过敏的漱口水主要针对牙齿受到刺激产生敏感的人群。对于使用口腔疾病治疗类漱口水的患者应首先在医生的建议下才可以使用。每种治疗类的漱口水功效不一样。

在使用漱口水的时候需要注意以下几点：

①使用漱口水是对口腔起到保健作用，并不可以天天使用漱口水，否则容易产生副作用。比如：牙齿变黄、降低味觉、过敏反应等等。

②使用漱口水并不能代替刷牙,它只是起到辅助保健的作用。此外,儿童是严禁使用漱口水的。

③建议大家使用漱口水,一般控制在用3天停1天。

④不要以为使用漱口水就可以治疗口腔疾病,它只能治疗一些表面性的口腔症状,如:口臭、牙龈出血、牙齿疼痛。这些症状的发生是由更严重的口腔疾病所诱发的。

14 每次刷牙都会出血是什么原因?

首先要做个全口检查,先找出血原因,因为牙龈出血可能是牙龈炎,牙周病导致的,也可能是全身系统性疾病导致的。

如果是牙龈炎,就进行冲洗上药,很简单,先消炎再进行口腔洁治。注意口腔保健、刷牙方法、定期做全口检查就可以了。

15 护齿应从“根”开始

很多人都不知道,牙周疾病是导致牙齿缺失的主要原因。牙周疾病的发生、发展是一个较为缓慢的过程,其发病初始症状较轻微,患者可能没有什么特别不适的感觉。当疾病发展到一定程度时,将出现一个极为常见的症状:在早晨刷牙或进食时,牙龈容易出血;劳累过度、睡眠不足或饮食不当、摄入烟酒过多时,会出现牙龈红肿酸痛、患牙有浮动感、松动感。然而遗憾的是很多人不知道这就是牙周疾病的表现,于是听之任之、任其发展。在出血较多或较严重时,甚至放弃刷牙,结果致使牙周疾病加重。

牙周炎慢性发展,牙齿的牙冠会慢慢变长,牙根暴露,这时候患者对冷热的刺激会感到酸痛不适,且暴露的牙根容易发生龋坏,最后不得不拔牙。在我国,牙周疾病引起的根部龋坏,已成为危害口腔健康的主要疾病。与儿童中常见的牙冠龋相比成年人的牙根龋因发病率高、不易修复、难以及时发现而更具危害性。因此,口腔卫生专

家们呼吁：“护齿要从‘根’开始，并提出了‘根部防蛀，固本正源’的全新口腔保健护理概念。”

16. 平时牙齿没问题需要看牙医吗？多久检查一次比较好？

牙齿健康有五大标准：牙齿整洁、无龋洞、无痛感、牙龈色泽正常、无出血现象。

由于牙齿结构的特殊性，早期牙齿破坏不易被发现，特别是在工作生活节奏较快时。因为早期牙病并没有明显的临床症状，或症状较轻微，容易被忽略，只有破坏到达牙齿内部时才会产生疼痛的感觉，此时再进行治疗对牙齿损伤已很大。因此，应同专业牙医保持联系，医生会使用X射线检查您的牙齿和牙龈以确认它们是否健康，同时牙医还可以对您的牙齿进行专业清洁并清除已在牙齿表面和龈沟上沉积硬化的牙菌斑、牙结石等。

所以，为维护牙齿健康，建议每年去牙医处检查两次，建立定期检查习惯，将牙齿损害降低到最小程度。

注意选择正规口腔诊所或医院进行洗牙及口腔体检，有问题早发现早处理。

17. 刷牙时流血还要继续刷吗？

牙龈发炎、毛细血管壁变脆后，就不能抵抗正常的刺激，进而导致容易出血，这一般都是牙周病的前兆。此时要继续坚持刷牙，并且保持正确的刷牙方法，才能改善牙龈状况，经过一段时间，炎症消退就不会流血了。

18. 新换牙刷时容易牙龈出血，用几天就没事了，是牙刷不好吗？

出血与牙刷也有一定关系，如果牙龈的炎症处于炎性水肿期，建议使用软毛牙刷。一把好的牙刷应该具备如下特点：小头、平头、毛软。

19. 软的刷毛能刷掉牙齿上的污垢吗？

如果刷毛过软,的确会存在刷不干净的情况,但是若刷毛太硬,又容易造成牙龈损伤。刷毛的软硬应该因人而异,如牙周病患者必须选择软毛牙刷,有利于清洁牙周;无牙周病的人可选择刷毛软硬度中等的牙刷;不建议使用刷毛过硬的牙刷。

20. 老人牙齿松动、儿童换牙时期,可以正常刷牙吗？

换牙是正常现象,不需要额外注意,刷牙方法与成人一样。但是如果老人出现牙齿松动,需要及时到医院检查牙龈是否有问题。此外,一定要注意按时刷牙,尤其是晚上睡觉前,平时还可以适当按摩牙龈,维护牙齿健康。

21. 拔牙、补牙后,牙龈红肿,这个时候能刷牙吗？

除了拔牙后24小时内不能刷牙漱口外,其余情况都可以正常刷牙。

22. 得了口腔溃疡,刷牙时一碰就疼,有时还出血,是不是就不应该刷了？

口腔溃疡时更要注意口腔卫生,否则反倒影响溃疡愈合。可以选择稍柔软一些的牙刷,尽量不要让刷毛接触溃疡部位。

23. 牙膏广告经常号称清新口气,为什么每次刷完牙还会有口臭？

事实上,牙膏清新的味道只会在口腔中短暂停留,掩盖口臭。口臭的原因有很多,比如牙石、龋齿、消化道疾病等,不能指望刷牙解决,应该找到原因对症下药。

24. 为什么刷牙的时候会流血呢？

流血其实不是牙齿在流血，而是牙龈发炎了，或者患有牙周炎，这些会导致牙龈流血。牙龈发炎、牙周病多数由细菌、牙石引起，当细菌超过一定量就会引起牙龈发炎。日常生活中，当发现牙龈流血，持续几天如此，就应该到医院去检查。

25. 关爱牙齿的6个关键

世界卫生组织指出：“牙齿健康是指牙齿、牙周组织、口腔相邻部分及颌面部均无组织结构与功能异常。”口腔健康标准是：“牙齿清洁，无龋洞，无痛疼感，牙龈颜色正常，无出血现象”。

关键一：女性在妊娠期就应注意营养，合理摄入钙、磷等矿物质和各种维生素，保证胎儿牙胚正常生长发育；

关键二：婴幼儿喂奶后入睡前喝适量的白开水，预防“奶瓶龋”；

关键三：刷牙要使用保健牙刷，其特点是刷头小，刷毛软，有弹性，刷毛末端经过磨圆，毛束稀疏适当，使用灵活，可达到所有牙面，刷毛不损伤牙龈、不损伤牙釉质，刷毛可进入龈沟和牙间隙。用牙线可有效清除牙齿邻面的牙菌斑。牙间隙大的情况下可使用牙缝刷；

关键四：洁牙是口腔专业人员用洁治器清除牙石和牙菌斑，是一种防治牙周疾病的有效方法，建议半年或一年洁治一次；

关键五：定期进行口腔检查。牙病的早期治疗是最有效的，一生中要不断地关爱牙齿；

关键六：有牙病一定要找口腔专科医生诊治。

26. 不要让小细节来伤害我们的牙齿

①刷牙时用力过大：

刷牙用力过大会造成牙齿表层釉质磨耗，导致牙本质暴露出现

牙齿过敏、牙髓暴露、甚至使牙龈损伤、退缩，露出被包埋的牙根部。

②咬过硬食物：

牙齿虽然是人体最坚硬的部位，但是经常用牙齿咬较硬的食物会导致牙齿隐裂。

③偏侧咀嚼：

咀嚼时集中在某一侧，会造成肌肉关节及颌骨发育的不平衡，轻者影响美观，重者造成单侧牙齿的过度磨耗及颞下颌关节的功能紊乱。

④剔牙：

剔牙是中国人的传统不良习惯之一，可怜柔软的牙龈只能不断退缩，使牙颈部甚至牙根暴露，造成牙齿敏感和增加根部患龋和牙周炎的机会。

⑤把牙齿作工具使用：

用牙齿开瓶塞、咬缝线。这些习惯容易使牙齿折断，牙齿移位。

⑥随意服药：

孕妇怀孕4月后至小孩7岁前服用四环素类药物，此阶段服用的四环素类药物会与牙本质结合，使牙齿颜色变黑，更严重时阻碍牙体组织的发育，造成表面缺损。

⑦紧咬牙：

喜欢把牙齿咬得“咯嘣”响的人，会出现牙齿过度磨耗，容易出现牙折等症状。

27 患了口角炎用舌头越舔越糟

秋冬气候干燥，很多儿童口唇干裂，嘴角裂口、出血、疼痛，医学上称为口角炎。由于气候干燥，儿童皮脂腺分泌减少，口唇黏膜比较柔嫩，口唇及周围皮肤易裂口。另外，由于饮食结构的原因，导致儿童体内维生素尤其是维生素B2摄入量不足，其中一些胃肠消化不良的儿童更容易得口角炎。

儿童患口角炎后,嘴角周围发红、发痒,接着出现糜烂、裂口、嘴角干痛,有些孩子常用舌头去舔,舔过之后感觉很“舒服”,可很快唾液就挥发干了,就去舔,由于口唇的血管丰富,利于微生物的繁殖,就加重了口角炎的症状,说话和吃食物时嘴角特别痛。

如果孩子患上口角炎,家长要先纠正孩子偏食、挑食的不良习惯,让孩子多吃蔬菜和水果,多吃奶类及豆制品等富含维生素B2的食物,可在嘴角涂消炎软膏或防裂油。

28. 口角出现糜烂的原因? 如何防止?

口角糜烂是口角炎的主要症状之一,口角处发生湿白、糜烂、皲裂现象称为口角炎。常发生在口角黏膜的一侧或两侧。因病因不同可分为营养不良性口角炎、球菌性口角炎、真菌性口角炎。营养不良性口角炎在营养缺乏和维生素B族或锌缺乏者中常有发生,以维生素B族缺乏引起的口角炎最常见。

29. 磨牙症对全身身体健康的影响

磨牙症对身体的影响如下:

①磨牙症最直接的影响,使牙齿组织广泛损耗,面容苍老,影响患者的美观。

②对牙周组织的影响:磨牙症者产生的颌力很大,这种颌力作用于牙周组织时,轻者出现代偿性反应,牙周韧带增宽增厚,牙槽骨亦增生;重者牙齿磨耗,产生咬合创伤,可以产生牙周病变。

③其他影响:磨牙症者不仅对整个口颌系统都有影响,而且使患者精神紧张、焦虑、烦恼更增加肌肉张力,至病情加重。夜间磨牙者,影响他人睡眠,另外也不利于美观。

偶尔磨牙对健康影响不是很大,但长期磨牙则可造成心理及生理上的障碍,因此,有磨牙症的人应积极就医,不可马虎对待。抓住

心理调适这个最关键的问题,通过多种方式摆脱心理压力、稳定情绪,是治疗磨牙症的一剂“良药”。

30. 牙龈萎缩有哪些病因呢?

- ①临床上常见的是横向刷牙损伤了牙龈组织,引起萎缩。
- ②与牙槽骨吸收程度有关。关于牙槽骨吸收的原因,除了牙周疾病外,多认为是由于牙周组织缺乏正常的功能刺激,这与老年人的咀嚼力下降有关。
- ③牙龈附着的高度与牙槽骨的高度有密切关系,牙槽骨吸收愈多,萎缩也愈多。

31. 防治口臭并不难

口臭一般可分为单纯性和继发性两大类。

单纯性口臭多由口腔不洁或不良生活习惯引起,如不能坚持正常刷牙、漱口的方法,牙结石越来越多,不注意假牙的清洁,爱吃零食等均可导致口臭。人过中年后,唾液分泌减少,降低了口腔的自洁作用,所以中老年人更容易出现口臭。此外,大量抽烟者的口、鼻中会有烟臭味,也属于此类。

32. 引起继发性口臭的原因

口腔疾病如牙周溢脓、龋齿、牙龈炎、牙髓炎、化脓性扁桃体炎及唾液腺炎等,可引起腐败性口臭。

口腔邻近器官疾病如鼻咽部及鼻腔疾病中的化脓性上颌窦炎、萎缩性鼻炎等,也可导致口臭。

胃肠疾病如慢性胃炎、十二指肠溃疡患者口中常出现酸臭味,幽门梗阻、晚期胃癌病人常出现臭鸭蛋味口臭,严重便秘和肠梗阻病人常出现粪臭味口臭。

呼吸系统疾病如肺脓肿患者常出现腐酸性口臭、恶臭,肺结核咯血、支气管扩张咯血者常出现血腥味口臭,晚期肺癌患者常于口腔中及呼气中出现腐腥臭。

其他糖尿病患者口中可出现烂苹果味、酮臭味,尿毒症病人口中及呼气中可有氨臭,肝昏迷者可出现肝臭,血友病患者口中可出现血腥臭。

3.2 单纯性口臭的防治措施

①饭后漱口,睡前刷牙,注意清洗假牙,养成良好的口腔卫生习惯。

②进餐不宜过饱(尤其是晚餐),睡前不吃零食,饮食宜清淡,少吃辛辣等刺激性食物。少饮酒,戒烟。

③防治便秘,保持大便通畅。

④中老年人为促进唾液分泌,可咀嚼青橄榄、话梅,经常吃水果,还可用小叶麦冬、甘草泡茶喝。

⑤每天清晨空腹喝一杯温盐开水,可调节胃肠功能,有利于消除口臭。

⑥红枣、黑枣可消除因葱、蒜等引起的短暂口臭,饭后咀嚼1—2枚即可。此外,饮浓茶可解蒜臭。

⑦口腔含维生素C片,嚼口香糖,使用中草药牙膏,嚼茶叶等也有一定的除口臭效果。

继发性口臭的防治措施:

继发性口臭多源于身体内部,此时单用上述措施常难以见效,因此要针对原发病进行治疗,如及时治疗龋齿、牙龈炎、胃炎、肺脓肿、糖尿病等。原发病一旦治愈,口臭多能消除。值得一提的是,易引起口臭的许多感染性疾病(如牙周溢脓、龋齿、上颌窦炎、肺脓肿等)都与厌氧菌及化脓菌的联合感染有关,同时幽门螺杆菌感染也与多种易引起口臭的消化系统疾病(如慢性胃炎、十二指肠溃疡、消化不良、胃

癌等)密切相关,所以及时治疗这几种细菌的感染,对消除原发病及口臭均有重要意义。

Q4 如何治愈口腔溃疡

秋季天干物燥,口腔溃疡多由胃火上延导致。白糖涂在溃疡面,能够形成渗透压,使里面的多余液体分泌出来,从而促进伤口愈合。冰硼散由冰片、玄明粉等组成,具有清热消肿、敛疮生肌的功效。大蒜膜含有挥发油和大蒜素,可杀菌,能预防溃疡面感染。华素片具有明显的收敛消肿作用,能够迅速缓解口腔溃疡带来的疼痛,同时改善溃疡面的血液流通,促进创口愈合。蜂蜜可以促进细胞再生。云南白药以中药三七为主要成分,可消炎去肿、排脓驱毒。因此这几种方法都能减缓口腔溃疡的痛苦。

但更重要的,还是应该从饮食和作息上来调整。特别是换季时,要多吃西红柿,因为它含有大量B、C族维生素、胡萝卜素,以及钙、铁、锌、碘等微量元素,每天吃2~3个,能够有效预防口腔溃疡的发生。此外,还要多喝水,多吃果蔬、少吃辛辣食物,并要合理作息。至于症状严重者,应及时到医院就诊,采用中西药结合治疗,可减少溃疡的复发频率。

Q5 如何防治牙齿劈裂?

不要用牙齿去咬过硬的东西,比如开瓶盖、咬核桃等。治疗视劈裂的深度和面积决定,如果劈裂不深、面积不大的话则可以牙体牙髓治疗后行全冠修复,如果太深或太大的话则只能拔除。

Q6 看牙齿取印模常用的是什么材料,有毒吗?

印模材料有藻酸盐印模材料、硅橡胶印模材料、弹性印模材料,目前临床上最常用的是藻酸盐印模材料。藻酸盐印模材料有粉状制剂和糊

状制剂两种。印模材料均取材于天然材料,保持本身的无毒无害性。

9.7 牙龈出血是缺乏维生素吗?

牙龈出血是一种常见症状,引起出血的原因可以是局部因素,也可能是全身性疾病的口腔表现。出血部位可以是全口牙龈或局限于部分牙龈。局部因素中以牙龈炎最常见,常在刷牙、说话、咀嚼时出血,牙面附有牙垢与牙石,牙龈充血肿胀,一碰就出血。其次是牙周炎,除有牙龈肿胀出血外,还有牙齿松动、牙周溢脓等症状。另外,妇女在妊娠的中、晚期,牙龈呈球状突出,色鲜红或紫红易出血,称为妊娠龈瘤,妊娠中止后多可消失。维生素C缺乏,全身表现为坏血病,口腔表现为牙龈出血,目前已非常少见。

9.8 如何防治牙齿楔状缺损?

楔状缺损是牙齿唇颊侧颈部硬组织发生缓慢消耗所致的缺损,由于这种缺损常呈楔形因而得名。主要与日常的刷牙习惯有关,经常用拉锯式的方法横向刷牙,而且刷牙力度太大。这种缺损就是楔状缺损。建议您用我们推荐的刷牙方法刷牙,力度不要太大,不要用太硬刷毛的牙刷。

