

# 健康教育知识手册



唐山市爱国卫生运动委员会  
二〇〇四年八月

唐山市健康教育指导教材

唐山市爱卫办、红十字会、健康教育所联合编写

# 健康教育知识手册

|     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|
| 主 编 | 孟凡增 |     |     |
| 副主编 | 魏国忠 | 陈秉云 |     |
| 编 写 | 刘瑞杰 | 毛秀军 | 逯风鸣 |
|     | 刘宝兰 | 李 欣 | 刘春营 |
|     | 贾一翔 |     |     |
| 主 审 | 陈秉云 | 孙建立 | 侯 奇 |

## 序

健康教育是爱国卫生工作的基础,也是卫生工作的重要任务之一。随着我国经济社会发展、文化进步和人民生活水平的提高,人人需要健康、人人关心健康、人人为健康负责、人人参与健康促进的大趋势正在悄然形成。为了大力发展我市的全民健康教育事业,普及科学的卫生知识,提高群众的自我保健能力,进一步提高我市人口素质,使我市环境卫生建设走在全省最前列,实现市委、市政府创建国家卫生城市的目标,加快推进全面建设小康社会的进程,市爱卫办、市红十字会、市健康教育所,按照《国家卫生城市标准》,本着坚持以人为本,全面落实科学发展观的理念,联合编写了《健康教育知识手册》一书,旨在为全市各行各业、各单位和居民提供翔实的健康教育资料,深入扎实地开展健康教育活动,让健康教育走进千家万户。

百年树人,教育为本,全民健康,教育先行。希望通过本书的学习,进一步提高全市人民的卫生意识、健康意识、参与意识,养成人人讲卫生、管卫生、搞卫生的大卫生观念,在全市上下不但形成一个“创卫为人人,人人都创卫”的意识理念,而且进一步确立科学的生活方式,将维护健康的金钥匙掌握在自己手中。



2004年8月6日

# 目 录

|              |      |
|--------------|------|
| 健康教育 .....   | (1)  |
| 环境卫生 .....   | (4)  |
| 公共场所卫生 ..... | (9)  |
| 生活卫生 .....   | (13) |
| 饮食卫生 .....   | (20) |
| 学生健康 .....   | (29) |
| 妇幼保健 .....   | (39) |
| 心理卫生 .....   | (45) |
| 生理卫生 .....   | (46) |
| 劳动卫生 .....   | (50) |
| 常见病防治 .....  | (54) |
| 传染病防治 .....  | (61) |
| 性传播疾病 .....  | (67) |
| 用药常识 .....   | (77) |
| 急救常识 .....   | (83) |

# 健 康 教 育

## 1、什么是健康？

健康不仅是躯体没有病，而且还包括心理健康和社会适应能力。

## 2、健康的标准是什么？

(1)有充沛的精力，能从容不迫地担负日常生活和繁重的工作，而且不感到过分紧张疲劳；

(2)处事乐观，态度积极，乐于承担责任，事无大小，不挑剔；

(3)善于休息，睡眠好；

(4)应变能力强，能适应外界环境各种变化；

(5)能抵抗一般性感冒和传染病；

(6)体重适当，身体匀称，站立时，头、肩、臂位置协调；

(7)眼睛明亮，反应敏捷，眼睑不易发炎；

(8)牙齿清洁，无龋齿，不疼痛，牙龈颜色正常，无出血现象；

(9)头发有光泽，无头屑；

(10)肌肉丰满，皮肤有弹性。

## 3、影响健康的因素是什么？

(1)行为和生活方式因素。

(2)自然环境、社会环境因素。

(3)病原微生物、生物遗传因素。

## 4、什么是健康教育？

健康教育是通过信息传播和行为干预，帮助个人和群体掌握卫生保健知识，树立健康观念，自愿采纳有利于健康的行为和生活方式的健康教育活动与过程。

## 5、健康教育的意义是什么？

- (1)是实现“人人健康”的需要。
- (2)是防病治病的需要。
- (3)是适应医学模式的转变、建立健康生活方式的需要。
- (4)是适应“大卫生观”的需要。
- (5)是社会主义精神文明建设的需要。

## 6、健康教育的对象是哪些人？

健康教育面向的是全体人民群众。

## 7、健康教育的内容有哪些？

- (1)个人卫生知识。
- (2)居住环境与公共卫生方面的知识。
- (3)营养卫生知识。
- (4)疾病防治知识。
- (5)家庭常用药品的管理。
- (6)除“四害”知识。
- (7)精神卫生知识。
- (8)计划生育、优生学与性知识。
- (9)特殊群体的健康教育。如：妇女、儿童、中老年人。
- (10)爱国卫生工作基本内容及有关卫生法规知识。

## 8、健康教育的传播载体有哪些？

包括大众传播媒介、固定传播载体(如黑板报、墙报专栏等)、流动传播载体(如传单、口头宣传、咨询、课堂教育等)、直观的实物载体等。

## 9、大众传播健康教育应做哪些？

(1)主要新闻传媒组织有健康教育固定栏或专题节目，每周至少一次；(2)免费播放《全国亿万农民健康促进行动》节目；(3)有播放记录、录象、录音资料，有档案。

## 10、为什么要创建国家卫生城市？

为了改善城市卫生面貌，提高城市现代化管理水平，增强人民

健康,促进社会经济发展。

#### 11、创建国家卫生城市对健康教育的要求有哪些?

创建国家卫生城市强调将健康教育深入到每个居民家庭和特殊人群中,开展全方位的健康教育,以社会意识的提高、群众主动参与程度和环境面貌的改观来衡量健康教育的成效。

#### 12、我市的爱国卫生工作涉及哪些卫生法规、条例?

《中华人民共和国食品卫生法》

《中华人民共和国传染病防治法》

《中华人民共和国城市规划法》

《中华人民共和国水污染防治法实施细则》

《中华人民共和国大气污染防治法实施细则》

《公共场所卫生管理条例》

《生活饮用水卫生监督管理办法》

《河北省爱国卫生条例》

《唐山市市容环境卫生管理条例》

#### 13、社区健康教育应做哪些工作?

(1)有固定健康教育专栏,每季度至少更换一次;(2)居民行为规范或准则在居民区醒目处可见或发至每户居民。

#### 14、学校健康教育应做哪些工作?

(1)市教育局及中小学执行《学校健康教育评价方案》(试行);(2)健康教育开课率 100%;(3)有教案、有课时、有独立的校医室及专业人员、有记录、有评价、有档案资料。

#### 15、医院健康教育应做哪些工作?

(1)候诊室、病房有固定健康教育专栏,并定期更换;(2)应用健康教育处方和健康咨询服务开展健康教育;(3)每年对全院医务人员进行健康教育专业培训,培训覆盖率达 90% 以上;(4)健康教育列入病区常规工作制度;(5)开展社区健康教育有工作记录。

#### 16、行业健康教育应做哪些工作?

(1)工厂、商店(场)、影剧院等公共场所健康教育专栏,每季度至少更换一次;(2)对工人开展相关劳动保护、女工保健和环境保护等知识教育;(3)健康教育率应达95%以上;(4)健康教育知晓率、行为形成率有考核、有工作记录。

#### 17、控烟健康教育应做哪些工作?

(1)已颁布公共场所禁止吸烟法规的城市执法网络健全,依法开展工作;(2)城市建成区视觉可见处无烟草广告;(3)开展无吸烟单位评选活动;(4)控烟健康教育活动在四种以上。

## 环 境 卫 生

#### 18、环境整洁卫生有什么好处?

- (1)环境优美、振奋精神,心旷神怡;
- (2)防止环境污染,减少疾病;
- (3)反映人民卫生意识好,卫生习惯好,人口卫生素质高;
- (4)创造美好环境,招商引资,促进经济建设。

#### 19、环境绿化有什么好处?

(1)美化环境;(2)净化空气;(3)调节空气温湿度;(4)维护生态平衡;(5)可以杀菌,有利人体健康。

#### 20、市容环境卫生绿化美化有哪些要求?

(1)路面整洁,无烟头、纸屑、瓜果皮壳、痰迹;(2)路面无坑凹、破损;(3)排水畅通,无污水溢流;(4)无暴露垃圾;(5)果皮箱设置合理,闹市区每隔40—50米设一个,一般地区80—100米设一个;垃圾箱(站)在居民区内收集半径不大于15米一个;(6)市容整洁美观;(7)主干道楼房阳台整洁,封闭规范;(8)主、次干道两侧有行道树,有花有草;(9)施工现场,有隔离栏,不低于1.5米,围场作业,工地内及其周围整洁,无建筑和生活垃圾;(10)集

贸市场,划行归市,市场内有环卫监察人员,有专职保洁人员,有公共厕所并保持清洁卫生,有果皮箱和环卫设施,上下水设施完善,无蝇;(11)市区无违章饲养畜禽。

#### 21、家庭卫生应达到哪些要求?

(1)居室整洁通风好;(2)卧具干净勤洗晒;(3)碗筷灶具干净,生熟食具分开;(4)家庭成员有良好的卫生习惯;(5)无“四害”; (6)讲究饮食卫生;(7)家庭主要成员懂得卫生防病知识。

#### 22、门前“三包”指的是什么?

包卫生、包绿化、包秩序。

#### 23、街道庭院“四无”含哪些内容?

无人畜粪便,无垃圾污物,无杂土瓦砾、无瓜果皮核、纸屑等物。

#### 24、城市垃圾清运有哪些要求?

(1)全市垃圾做到日产日清;(2)大、中街道全天保洁,小街背巷有专业队或民办专业队保洁;(3)逐步实现城市机械化清扫。

#### 25、城市垃圾站卫生有哪些要求?

(1)垃圾站地点适宜,服务半径合适,垃圾取存方便;(2)容器密闭,无破损,不易被人翻捡;(3)环境整洁,周围2—3米内整齐干净,无残留垃圾和积留污物;(4)封闭性好,基本无蝇。如有蝇,成蝇要少于3只;(5)提倡垃圾袋装收集。

#### 26、城市垃圾、粪便处理场卫生有哪些要求?

(1)地点适宜,与居民区有800米以上防护距离;(2)有专人管理和卫生用房;(3)环境卫生良好,基本无蝇;(4)处理场按标准设计,按操作规程正常运行使用。

#### 27、城市垃圾怎样无害化处理?

(1)高温堆肥;(2)卫生填埋;(3)垃圾焚烧。

#### 28、垃圾高温堆肥有那些要求?

(1)无论是机械化堆肥(堆肥发酵装置、堆肥仓),还是自然通风式堆肥(条梯型堆肥),都要符合GB7959—87的高温堆肥4项

标准;(2)堆肥温度达 50~55 度,持续 5~7 天;(3)蛔虫卵死亡率达 95~100%;(4)粪大肠菌值  $10^{-1}$ — $10^{-2}$ ;(5)有效控制苍蝇孽生,肥堆周围没有活蛆、蛹或新羽化的成蝇。

### 29、垃圾卫生填埋有哪些要求?

(1)应符合 CJJ17《城市生活垃圾卫生填埋技术标准》、《城市垃圾填埋卫生标准》和《生活垃圾填埋污染控制标准》(GB16889—1997)要求;(2)卫生填埋场选址适当;(3)有防洪、防渗设施和垃圾浸出液收集、引流、处理系统;(4)产生的填埋气体要有导排设施及防爆、防火安全设施;(5)按卫生填埋工艺进行操作,并覆土、压实;(6)环境清洁基本无蝇,成蝇数小于 5 只/15 平方米;(7)有专人管理和工作用房。

### 30、粪便无害化处理有哪些要求?

(1)粪便无害化处理场应符合工程设计图标准;(2)厌氧消化池(沼气池);(3)三格化粪池构筑物规范,运行良好;(4)密封贮存池构筑物规范,运行良好;(5)垃圾、粪便高温堆肥。

### 31、城市公共厕所卫生有哪些要求?

(1)公共厕所数量按常住城市人口 2500—3000 人设一座,选址、布局合理;(2)有专人管理,有保洁制度,地面、坑位、门窗、墙壁、灯具、洗手盆整洁,无乱刻画;(3)地面、墙裙、蹲台面、小便池采用光滑、耐腐蚀材料建筑,便于冲洗;(4)大便池(器)之间有隔断(高 1.2 米);(5)厕所无蝇蛆;(6)厕所基本无臭味,便池无尿碱,贮粪池有盖,粪便不满溢。

### 32、随地吐痰有什么危害?

随地吐痰是一种不文明行为。痰液中含有病菌,随地吐痰会污染环境,传播疾病。

### 33、为什么不能随地大小便?

(1)这是一种不文明不道德的行为;(2)易污染水源、果菜;(3)孽生苍蝇;(4)粪便中带有 100 多种病菌,传播多种疾病。

### 34、为什么不能乱扔脏物？

(1)乱扔脏物是一种不文明不道德的行为；(2)脏物带有病菌、病毒，可传播疾病；(3)污染环境，造成脏、乱、差。

### 35、“四害”是什么？

苍蝇、老鼠、蚊子、蟑螂。

### 36、苍蝇主要传播哪些疾病？

伤寒、霍乱、痢疾、肝炎、肠炎等。

### 37、蚊子主要传播哪些疾病？

乙脑、疟疾、丝虫病等。

### 38、老鼠主要传播哪些疾病？

鼠疫、流行性出血热、地方性斑疹伤寒等。

### 39、蟑螂主要传播哪些疾病？

蟑螂能携带 40 多种病菌、病毒、寄生虫、霉菌等，对人体危害很大。

### 40、家庭怎样灭鼠？

(1)侦察鼠情；(2)收藏好食物；(3)管好畜禽和小孩；(4)投药面大，所有房间、畜禽圈、厕所部位都要投；(5)投毒饵要到位，一定要贴墙根放药；(6)粮仓、粮库、食品厂要放水果或菜饵；(7)要用慢性鼠药，禁止使用急、慢剧毒鼠药。

### 41、室内怎样使用灭蚊蝇蟑螂药？

(1)直接喷洒蚊蝇蟑螂虫体上；(2)滞留性药液，喷在墙面、门框、灯线等处；(3)按使用说明书消杀。

### 42、什么是工业“三废”？什么是生活“三废”？

工业“三废”是：废气、废渣、废水；生活“三废”是：粪便、垃圾、污水。

### 43、气候与疾病有哪些关系？

气候变化除了与传染病的发生有密切的关系以外，与某些普通疾病的关系也很大。秋冬季节是冠心病病人最危险的季节，每

年的十二月份至一月份,其死亡率是一年中的最高峰,而八、九月份则是病死率的最低季节。降温是诱发感冒和引起气管炎病情波动的主要原因。每当气温日差大、相对温度高、风速大的时候,感冒和慢性气管炎的病情就明显加重,或是旧病复发,治疗上也比较困难。反之,夏秋季节气温高,利于各种病菌繁殖,又是肠道传染病的好发季节。因此,根据天气变化做好某些疾病的预防工作,对保障身体健康是很必要的。

#### 44、环境污染主要分哪几类?

环境污染的原因很多,有化学的、物理的和生物的。目前常见的环境污染按来源分三个方面:

(1)生产性污染:工业生产形成的三废(废水、废气、废渣),造成空气、水、土壤、食物等的污染;农业生产中使用农药(杀虫剂、除草剂)造成农作物、畜产品农药残留。

(2)生活性污染:垃圾、污水、粪尿等生活废弃物处理不当,污染土壤、水、食物;医院污水可造成致病微生物对环境的污染。

(3)其他污染:交通运输过程中和一些工业生产产生的噪音和各种废气;通讯设备产生的微波和其它电磁波;原子能和同位素机构所排放的放射性废弃物和飘尘等。

#### 45、如何防止环境污染?

(1)减少污染源和污染物的产生,如少开或不开污染严重的工厂。

(2)控制污染物排放,减少排放量。控制排放形式,实行有规划排放,减少污染范围。

(3)加强环境监测和环境治理。政府和有关部门要注意加强环境监测,对污染环境及时治理,以保证环境的自我恢复能力。

#### 46、高氟水对人体的危害有哪些?

适量的氟为人体必需,但超过一定范围就会造成各种损害及病变,一般认为每日氟的最高摄入量为4—5mg,如果超过6mg/日

就能引起氟中毒。

高氟水能引起氟斑牙和氟骨症。

(1) 氟斑牙: 多以门牙明显, 患了这种病牙齿表面变得粗糙, 失去光泽, 有的有斑块或呈浅黄、棕色至棕黑色的斑点与花斑, 牙质变脆, 易缺损。

(2) 氟骨症: 可造成四肢、脊柱关节持续性疼痛, 关节活动受限且不受天气变化的影响。由于关节活动障碍和肢体变形, 许多患者为驼背畸形, 胸廓变形, 妇女骨盆变形; 肘、肩、髋、膝关节活动受限。重者脊柱呈 90 度弯曲, 四肢长骨变形, 肌肉萎缩。

## 公共场所卫生

### 47、公共场所指的是那些场所?

(1) 宾馆、饭店、旅店、招待所、咖啡馆、酒吧、茶座等; (2) 公共浴池、理发店、美容店; (3) 影剧院、游艺厅、舞厅等; (4) 体育场(馆)、游泳场(馆)、公园; (5) 展览馆、图书馆等; (6) 商场、书店; (7) 候诊室、候车(机、船)室、公共交通。

### 48、公共场所常发生哪些传染性疾病?

(1) 呼吸道传染病: 流感、流脑、肺结核等; (2) 肠道传染病: 病毒性肝炎、伤寒、副伤寒、痢疾等; (3) 经接触传播的疾病: 主要是指由细菌、霉菌、螺旋体感染及代谢障碍等引起的皮肤病和由于直接接触和间接接触引起的性病。

### 49、依据什么法规对公共场所进行卫生监督?

依据《公共场所卫生管理条例》。

### 50、患有哪些疾病的人员不得从事直接为顾客服务的工作?

病毒性肝炎、痢疾、伤寒、活动性结核、皮肤病及其他有碍公共卫生的疾病。

### 51、公共场所从业人员为什么要定期体检?

早期发现并防止通过公共用品和室内空气传播疾病,保护从业人员和顾客的健康。

### 52、旅店业和理发业的从业人员多长时间体检一次?

一年。

### 53、旅招业卫生有哪些要求?

(1)室内外环境卫生整洁;(2)有茶具、拖鞋(一次性拖鞋除外)、消毒设备,有消毒间,操作程序符合规定;(3)被套、枕套(巾)、床单等床上用品一客一换,长住客每周一换;(4)客房卫生间清洗面盆、澡盆、便盆用具分用,防止交叉污染;(5)无卫生间的旅店,脸盆、脚盆要有标记,分开放,每客用后要消毒;(6)各类旅店应有防蝇、蚊、蟑螂、鼠的设施。

### 54、客房内客人用过的茶杯为什么要消毒?

防止肠道传染病通过茶杯传播。

### 55、茶杯如何进行消毒?

先要去污清洗,再用消毒液浸泡,最后用流动水冲净。也可去污清洗后,直接用消毒柜消毒。

### 56、公共浴池(包括桑拿浴室)卫生有哪些要求?

(1)室内外卫生好;(2)有禁止性病、传染性皮肤病患者就浴标志;(3)毛巾、茶具一客一换一消毒;(4)供顾客使用的桑拿浴室衣裤一客一换一消毒;(5)卧具整洁。

### 57、浴室供客人使用的拖鞋为什么要消毒?

防止脚部皮肤传染病传播。

### 58、为什么要禁止皮肤病和性病患者就浴?

防止通过浴室的公共用品和设施传播上述疾病。

### 59、歌舞厅卫生有哪些要求?

(1)茶具、面巾一客一消毒,有消毒设施;(2)场内有机机械通风装置;(3)场内禁止吸烟并有禁止吸烟标志;(4)设有吸烟室,并有

排气装置;(5)厕所清洁,并有通风装置;(6)场内卫生整洁,保洁制度健全。

#### 60、美容店、理发店有哪些卫生要求?

(1)环境应整洁、明亮、舒适;(2)工作人员、穿戴整洁的工作服,清面时应带口罩;(3)理发用大、小围布要经常清洗更换,脸巾应洁净,每客用后应清洗消毒美容工具、理发工具;(4)备有供患头癣等皮肤染病顾客专用的理发工具,且有明显标志,用后消毒,并单独存放;(5)供顾客使用的化妆品符合国家相关卫生标准。

#### 61、理发毛巾用什么方法消毒效果好?

热力消毒(煮沸、远红外线消毒柜)。

#### 62、用单面紫外线灯消毒理发工具应注意什么问题?

应定时翻动理发工具,使理发工具的双面都得到紫外线的照射。

#### 63、理发美容店为什么强调刀具、胡刷、毛巾一客一消毒?

(1)防止性病、传染性皮肤病传染;(2)文明卫生;(3)防止通过血液传播的传染病。

#### 64、游泳场所有哪些卫生标准?

(1)游泳场所的通道及卫生设施应保持整洁,浸脚消毒池水的余氯量应保持在5—10mg/L;(2)人工泳池在开放时间内每日应定时补充新水;(3)严禁患有肝炎、心脏病、皮肤癣疥、重症沙眼、急性结膜炎、中耳炎等疾病患者及酗酒者进入游泳池;(4)禁止出租、出借游泳衣裤;(5)更衣室、淋浴室、厕所等符合卫生要求。

#### 65、医院候诊室有哪些卫生要求?

(1)要保持清洁、整齐、安静、明亮;(2)坚持经常清扫地面,加强通风换气,建立空气和桌椅的消毒制度;(3)设立分科候诊室,防止疾病的交叉感染;(4)禁止吸烟及从事其他污染环境的活动;(5)不得出售商品和食品,不设公用饮水杯具。

#### 66、火车站卫生有哪些要求?

(1)候车室内垃圾箱数量适宜,旅客扔垃圾时能照顾到自己

的行李。每站台设垃圾箱不少于三个,垃圾清运及时;(2)厕所蹲位数够用;(3)候车室空气二氧化碳、温度、照度符合国家标准;(4)食品饮料卫生合格;(5)站内外环境卫生好,保洁制度健全。

#### 67、长途汽车站(港口客运站)卫生有哪些要求?

(1)候车(船)室有适量果皮箱,并保持清洁;(2)厕所数量及蹲位够用,有保洁制度,无苍蝇,有洗手设施;(3)候车(船)室有禁烟标志,无烟草广告,有吸烟室;(4)候车(船)室二氧化碳、照度等监测符合国家标准;(5)食品饮料卫生符合卫生要求;(6)候车(船)室内外环境整洁卫生,垃圾清运及时,保洁制度健全。

#### 68、什么叫生熟分开?

(1)生熟食品制售者应分开;(2)盛装生熟食品的工具、用具、容器应分开,并有明显标记;(3)生熟食品不能存放在同一库房和冰箱内。

#### 69、从外地采购食品应索取什么资料?

食品的检验合格证或化验单。

#### 70、什么叫冷荤(冷菜)五专?

五专是指专人加工、专室制作、专用工具、专用冷藏、专用消毒设备。

#### 71、餐具消毒方法有几种,怎么消毒?

有两种,即物理消毒和化学消毒:

物理消毒,分除残渣、碱水刷、净水冲、热力消毒四道工序,餐具感官检查达到光、洁、涩、干;

化学消毒,也分除残渣、碱水洗净、药物消毒、净水冲四道工序,餐具感官检查达到光洁无味。

#### 72、餐具热力消毒的温度和时间是多少?

煮沸、蒸汽消毒保持 100℃,作用 10 分钟;洗碗机消毒水温控制在 85℃ 冲洗消毒 40 秒以上。

#### 73、餐具使用氯消毒剂,有效氯浓度及消毒时间是多少?

含氯消毒剂,有效氯浓度 250mg/L,浸泡 5 分钟以上。

74、储存食品应做到哪四防?

防尘、防蝇、防鼠、防潮(防霉或防腐)。

75、公共场所发生污染事故或中毒事件的报告时限?

24 小时内报告当地卫生防疫机构。

76、生活饮用水常用的消毒药物是什么?

液氯、漂白粉、漂白粉精片。

77、生活饮用水消毒的目的?

防止发生肠道传染病。

78、测定饮用水中余氯的作用是什么?

确定饮用水的消毒效果及防止生活饮用水二次污染。

79、评价饮用水消毒效果的常用指标是什么?

细菌总数、总大肠菌群、余氯量。

80、二次供水箱为什么要加盖加锁?

防止投毒,防止病媒动物和昆虫掉进水箱污染水质。

81、二次供水的排水管为什么不能与下水道直接连接?

防止因负压和虹吸,把下水道的污水吸入水箱,防止下水的废气通过排水管渗入水箱。

82、为什么要定期清洗二次供水水箱?

去除水箱壁及水箱底的附着物和沉淀物,防止污染饮用水。

## 生 活 卫 生

83、健康生活方式的四大基石是指什么?

合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡。

84、坚持早晚刷牙、饭后漱口有哪些好处?

可及时清除食物残渣,保持口腔清洁,防止牙齿及口腔疾病的