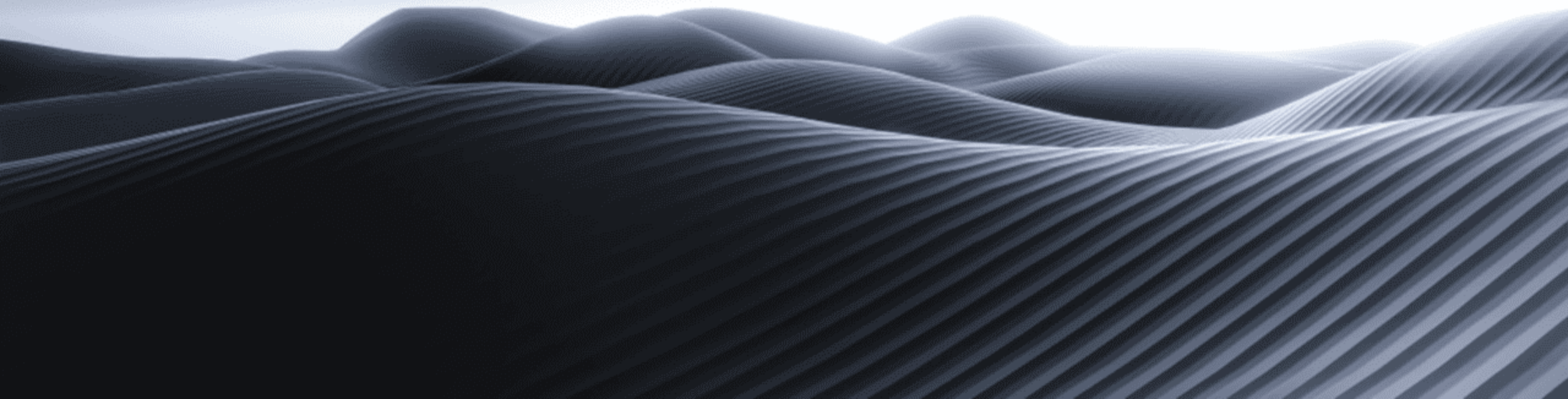
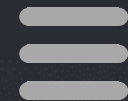


实用口腔护理技术电子版分 享





contents

目录

- 口腔护理基础知识
- 实用口腔护理技术
- 特殊人群口腔护理
- 常见口腔问题解决方案
- 口腔护理产品推荐与选购指南
- 总结与展望

01

口腔护理基础知识

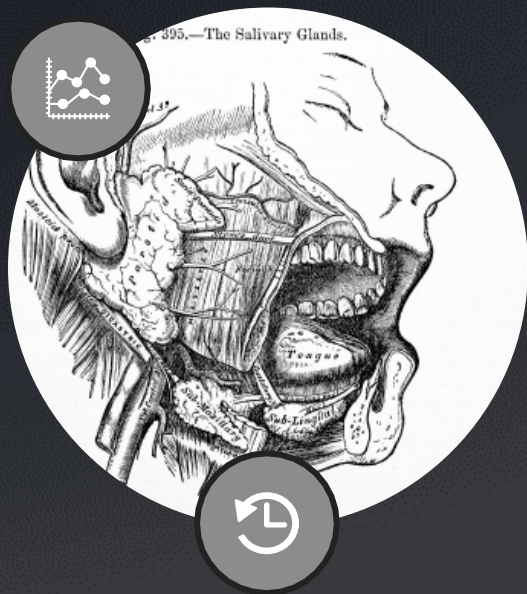




口腔结构与功能

牙齿

牙齿是口腔内最重要的器官之一，具有咀嚼、磨碎食物的功能，同时也会影响发音和面部美观。

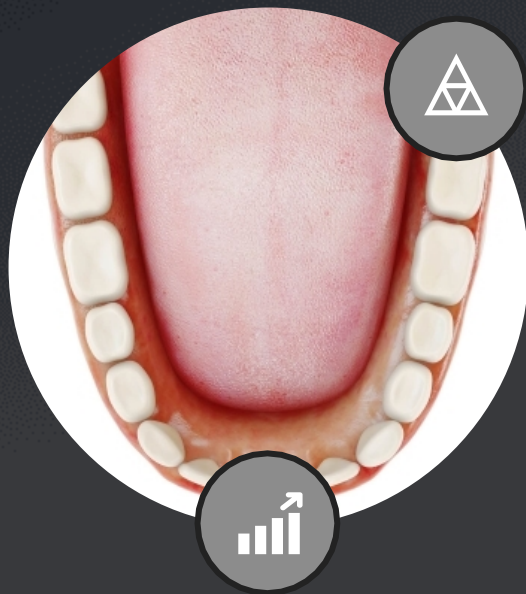


舌头

舌头是口腔内的肌肉器官，具有味觉、搅拌食物、辅助吞咽等功能。

唾液腺

唾液腺分泌唾液，具有润滑口腔、帮助消化、抗菌等作用。



口腔黏膜

口腔黏膜覆盖在口腔内壁和舌头上，具有保护口腔组织、分泌黏液、感觉刺激等功能。



常见口腔问题及危害



龋齿

龋齿是牙齿表面的细菌性感染，会导致牙齿疼痛、敏感等问题，严重时可能导致牙齿脱落。

牙周病

牙周病是牙齿周围组织的炎症，会导致牙龈出血、肿胀、牙齿松动等问题，严重时可能导致牙齿脱落。

口腔溃疡

口腔溃疡是口腔黏膜的破损和炎症，会导致口腔疼痛、不适等问题，影响进食和言语。

口腔癌

口腔癌是口腔黏膜的恶性肿瘤，会导致口腔疼痛、肿块、出血等问题，严重危及生命。



口腔健康与全身健康关系

口腔健康与心血管疾病关系

口腔感染可能引发心血管疾病，如冠心病、心肌梗塞等。

口腔健康与糖尿病关系

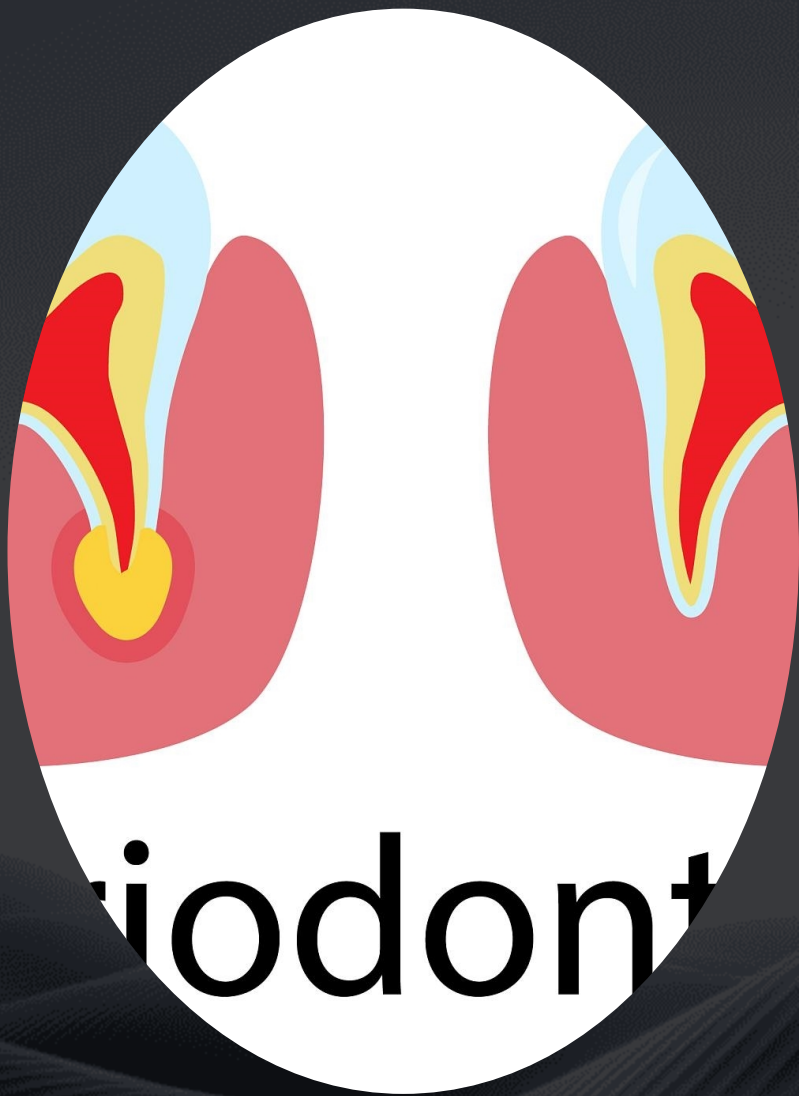
糖尿病患者容易出现牙周病，而牙周病也可能影响糖尿病的治疗效果。

口腔健康与呼吸系统疾病关系

口腔感染可能导致呼吸道感染，如肺炎、支气管炎等。

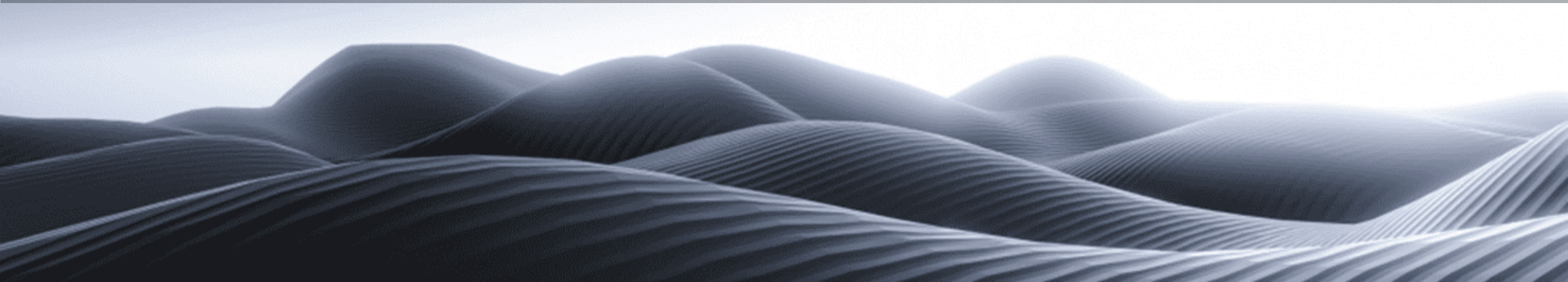
口腔健康与消化系统关系

口腔是消化系统的入口，口腔问题可能影响咀嚼和吞咽功能，进而影响消化和吸收。



02

实用口腔护理技术





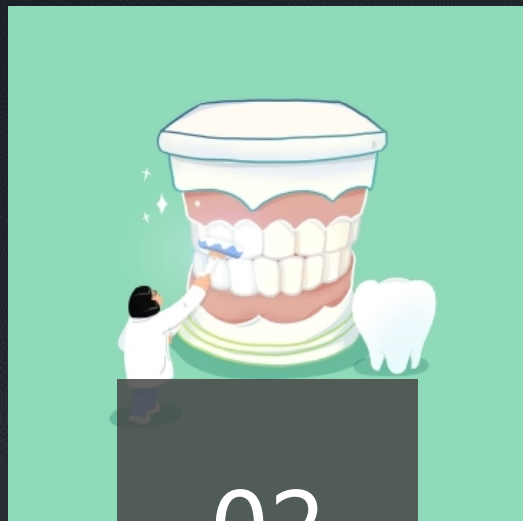
正确刷牙方法与技巧



01

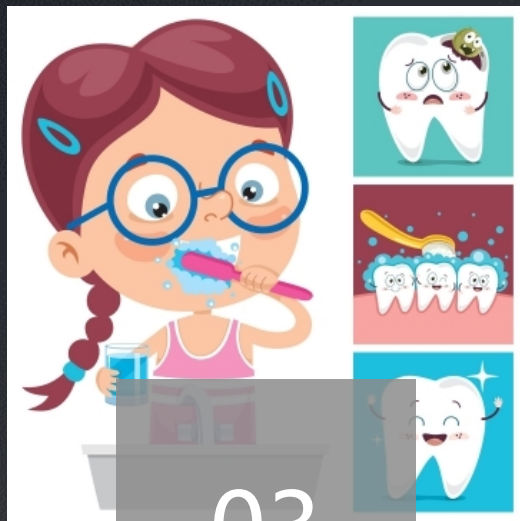
选择合适的牙刷

选择刷头小、刷毛软硬度适中的牙刷，以便能够深入口腔各个角落。



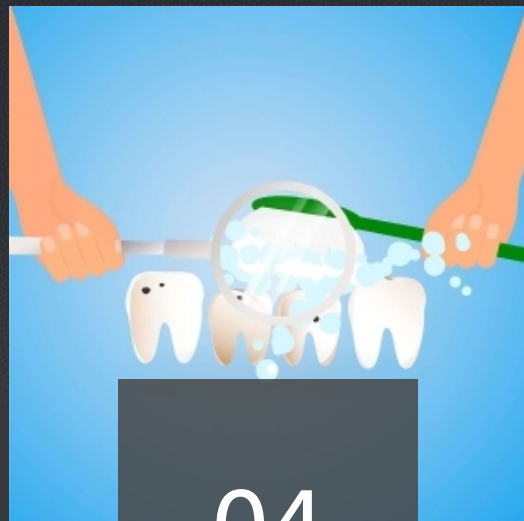
正确的刷牙姿势

将牙刷与牙齿呈45度角，轻轻按压在牙齿和牙龈交界处，以画小圆圈的方式刷牙。



刷牙时间要充足

每次刷牙时间应不少于2分钟，确保每颗牙齿都被彻底清洁。



定期更换牙刷

每3个月更换一次牙刷，避免细菌滋生。

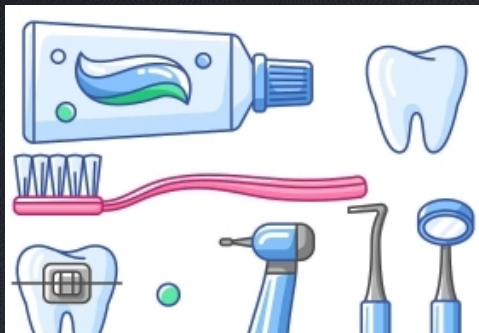


牙线使用方法及注意事项



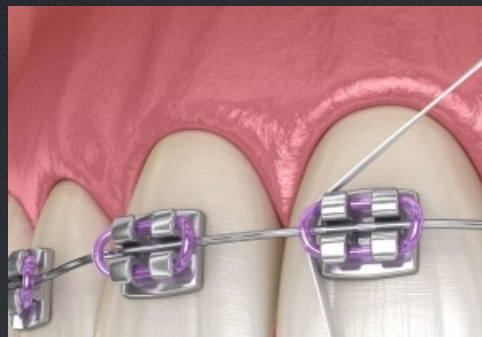
选择合适的牙线

根据个人口腔情况选择合适的牙线，如普通牙线、牙线棒等。



正确使用牙线

将牙线轻轻拉入牙缝中，紧贴牙齿表面上下滑动，清洁牙缝中的食物残渣和细菌。



注意使用力度

使用牙线时要适度用力，避免损伤牙龈。



定期使用牙线

每天至少使用一次牙线，以保持牙缝清洁。



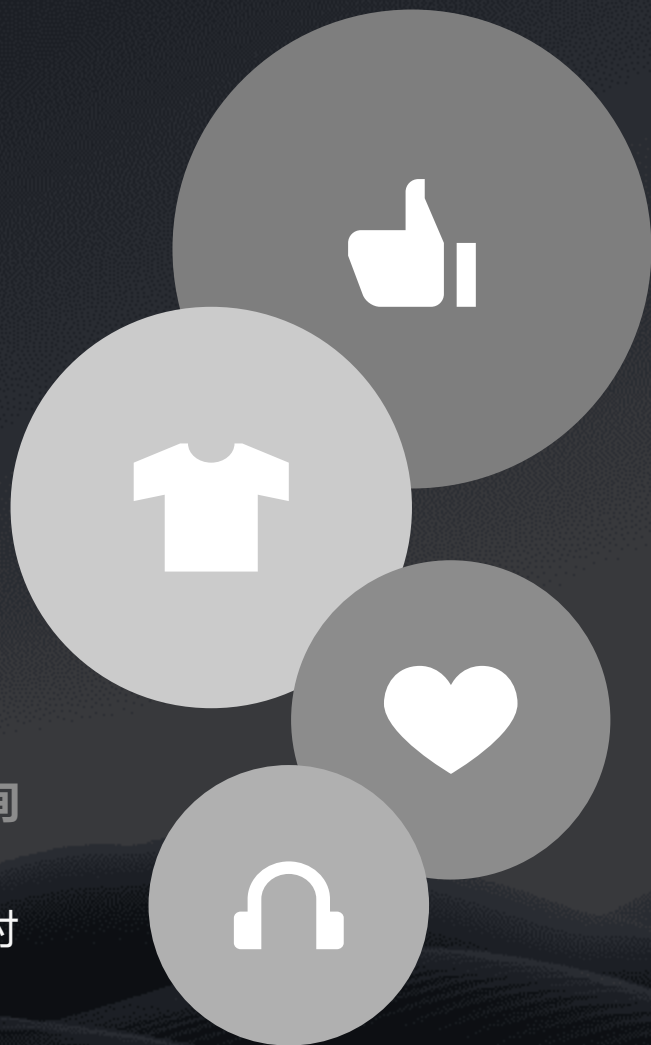
漱口水选择与应用

选择合适的漱口水

根据个人口腔情况选择合适的漱口水，
如抗菌漱口水、清新口气漱口水等。

注意使用频率和时间

每天使用1-2次漱口水，每次漱口时
间不少于30秒。



正确使用漱口水

将适量漱口水含在口中，鼓动腮部使
漱口水充分接触口腔各个部位，然后
吐出。

避免长期使用同一种漱口水

长期使用同一种漱口水可能导致口腔
菌群失衡，建议定期更换不同种类的
漱口水。

03

特殊人群口腔护理





孕妇口腔护理要点

01

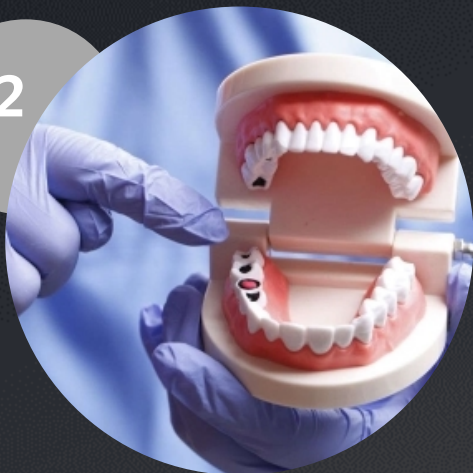


妊娠期牙龈炎预防



定期清洁牙齿，使用软毛牙刷和温和的牙膏，避免牙菌斑堆积。

02



均衡饮食



保证充足的维生素、矿物质摄入，避免过多糖分摄入以降低龋齿风险。

03



口腔检查



在怀孕期间至少进行一次口腔检查，以及时发现并处理潜在问题。

儿童口腔保健策略



乳牙护理

从孩子长出第一颗乳牙开始，就要用软毛牙刷和儿童专用牙膏进行清洁。



饮食指导

鼓励孩子多吃富含纤维的食物，限制糖分和加工食品的摄入。



定期口腔检查

每半年带孩子去看一次牙医，进行口腔检查和清洁。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：
<https://d.book118.com/848101101112006111>