

基础口腔护理

汇报人：xxx

20xx-03-18



目录

- 口腔健康重要性
- 基础口腔护理知识
- 日常生活习惯改善建议
- 针对不同人群个性化护理方案
- 家庭口腔护理产品推荐与选购指南
- 常见问题解答与误区澄清



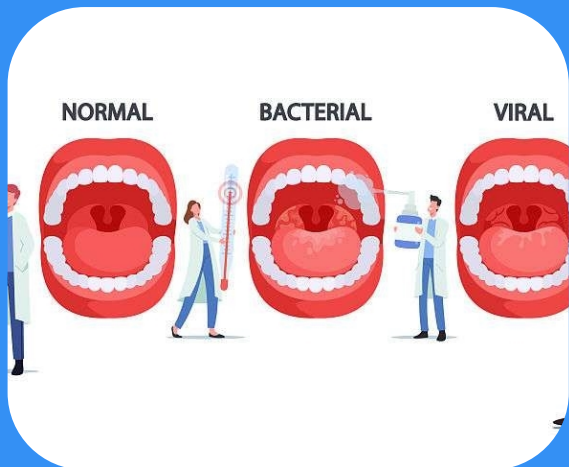
01

口腔健康重要性





口腔健康与全身健康关系



口腔是消化道的起始部分，其健康状况直接影响食物的摄入和消化。



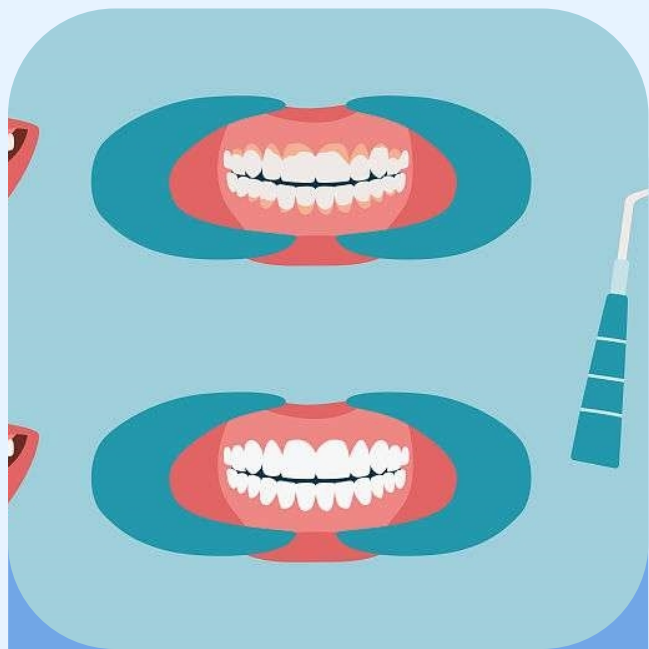
口腔中的细菌和炎症因子可能通过血液循环传播到全身，影响其他器官的健康。



口腔疾病与全身性疾病如心血管疾病、糖尿病等有一定的关联。



口腔疾病对生活质量影响



口腔疾病如龋齿、牙周病等可能导致疼痛、咀嚼困难，影响进食和营养摄入。

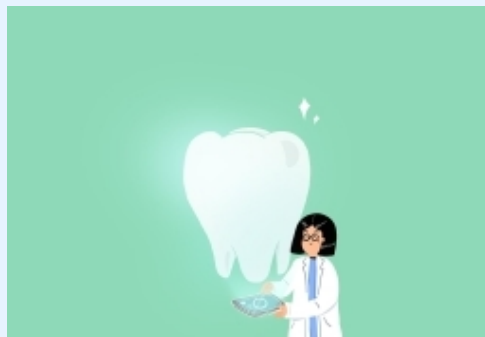


口腔异味、牙齿不美观等可能影响个人形象和社交活动。



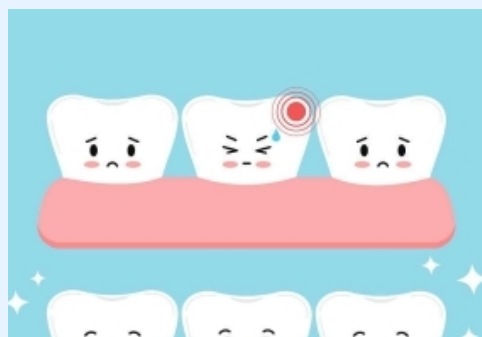
长期口腔疾病可能引发心理问题，如焦虑、抑郁等。

预防为主，早期治疗原则



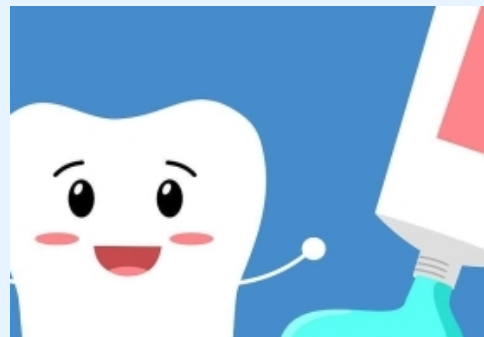
01

定期进行口腔检查，及时发现并处理口腔问题。



02

倡导健康生活方式，包括均衡饮食、戒烟限酒、保持口腔卫生等。



03

对于已经发生的口腔疾病，应采取积极治疗措施，防止病情恶化。



04

加强口腔健康教育，提高公众对口腔健康的认识和重视程度。

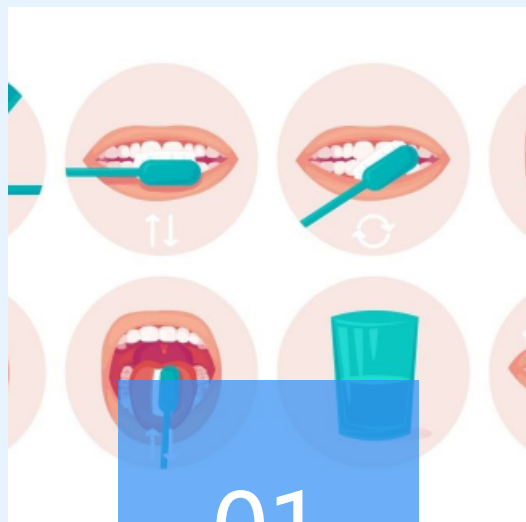
02

基础口腔护理知识





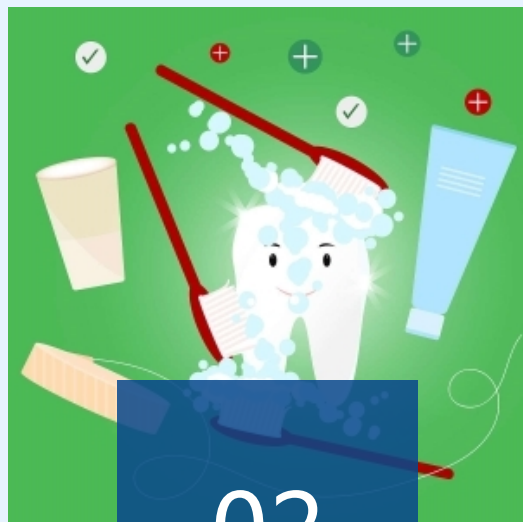
正确刷牙方法与技巧



01

刷牙时间

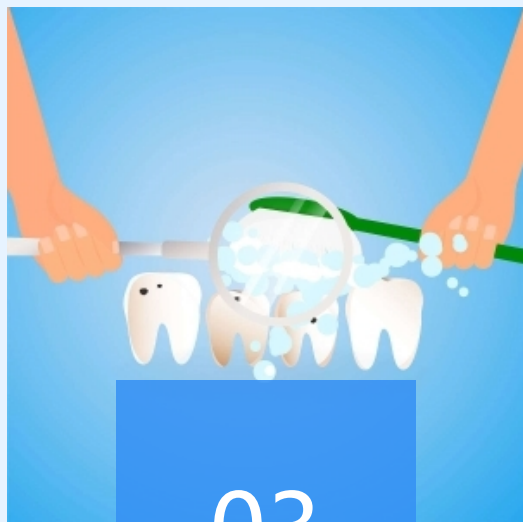
每次刷牙时间应不少于两分钟，每天至少刷牙两次，早晚各一次。



02

刷牙姿势

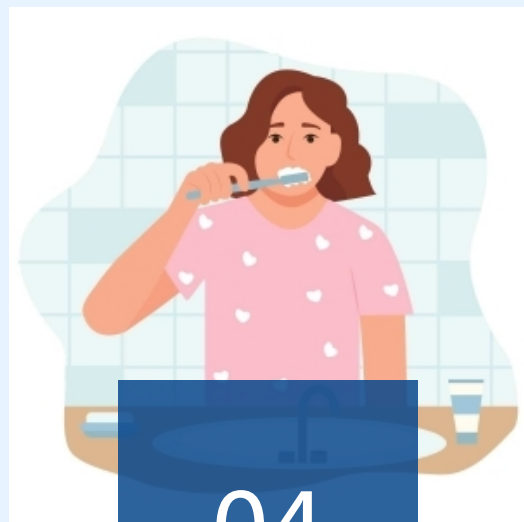
将牙刷与牙齿表面呈45度角，轻轻按压在牙龈上，以短距离水平颤动的方式刷牙。



03

刷牙顺序

先刷上、下排牙齿的外侧面，再刷牙齿的内侧面，最后刷咀嚼面。



04

刷牙力度

刷牙时应用适中的力度，避免过度用力损伤牙齿和牙龈。





使用合适牙刷和牙膏选择

牙刷选择

选择刷头适中、刷毛柔软、有弹性的牙刷，以减少对牙齿和牙龈的刺激。



牙刷更换

每三个月更换一次牙刷，或当刷毛变形、颜色褪变时及时更换。



牙膏选择

选择含氟牙膏以增强牙齿的抗酸能力，预防龋齿。同时，根据个人口腔状况选择具有针对性功效的牙膏，如抗过敏、去渍等。





漱口水及其他辅助工具应用



漱口水选择

根据个人需求选择合适的漱口水，如抗菌、消炎、清新口气等功效的漱口水。使用漱口水时应按照说明书上的建议进行稀释和含漱时间。



牙线使用

使用牙线可以清除牙齿邻接面的食物残渣和牙菌斑，预防邻面龋和牙周病。使用时将牙线轻轻滑入牙缝中，紧贴牙面上下移动清洁。



舌苔刮除

定期使用舌苔刮除器可以清除舌面上的舌苔和细菌，减少口腔异味和细菌滋生。使用时将舌苔刮除器放在舌面上轻轻刮除即可。

03

日常生活习惯改善建议





饮食习惯调整与改善



● 均衡饮食

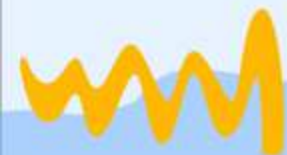
保持均衡的饮食，摄入足够的维生素、矿物质和蛋白质，有助于维持口腔健康。

● 控制糖分摄入

减少糖分摄入，尤其是在晚上，以降低蛀牙的风险。

● 多吃蔬果

增加蔬菜和水果的摄入，这些食物富含纤维，有助于清洁牙齿和口腔。



戒烟限酒，保持良好生活方式

01



戒烟



吸烟是导致口腔癌、牙周病等多种口腔问题的主要风险因素，因此应尽早戒烟。

02

吸烟有害健康



限制酒精摄入



过量饮酒可能导致口腔干燥，增加口腔感染的风险，应限制酒精摄入。

03



保持充足睡眠



充足的睡眠有助于口腔组织的修复和再生，对维护口腔健康非常重要。

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/106222050144010134>