

牙龈萎缩预防护理方法



| CATALOGUE |

目录

- 牙龈萎缩的概述
- 牙龈萎缩的预防方法
- 牙龈萎缩的护理方法
- 牙龈萎缩的手术治疗
- 牙龈萎缩的药物治疗
- 牙龈萎缩的康复与心理护理

01



牙龈萎缩的概述



定义与分类

定义

牙龈萎缩是指牙龈组织随着年龄增长或牙周病等其他因素引起的退行性改变，导致牙龈边缘向牙根方向退缩，使牙根暴露。

分类

牙龈萎缩可分为生理性萎缩和病理性萎缩两类。生理性萎缩主要与年龄相关，而病理性萎缩则由牙周病、牙石、不良修复体等因素引起。





牙龈萎缩的原因



年龄

随着年龄的增长，牙龈组织逐渐退化，这是生理性萎缩的主要原因。



牙周病

牙周炎、牙周脓肿等牙周病会导致牙周组织破坏，进而引发牙龈萎缩。



牙石

牙石长期附着在牙齿表面，会压迫牙龈并阻碍血液循环，导致牙龈萎缩。

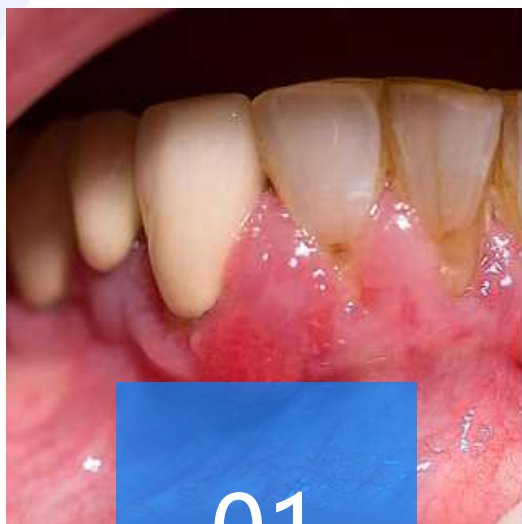


不良修复体

牙齿修复体不合适或长期压迫牙龈，也可能导致牙龈萎缩。



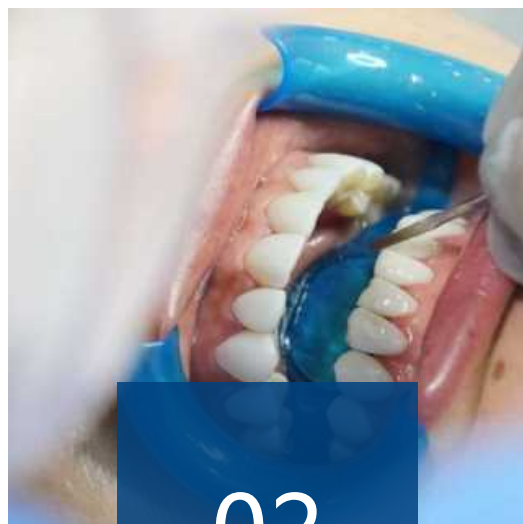
牙龈萎缩的症状



01

牙根暴露

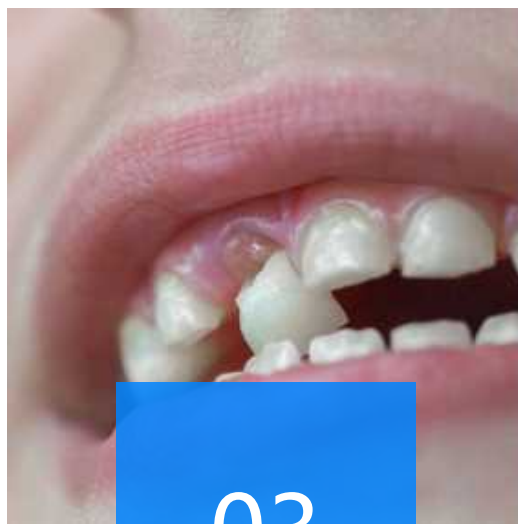
牙龈边缘向牙根方向退缩，使牙根部分或全部暴露。



02

牙齿敏感

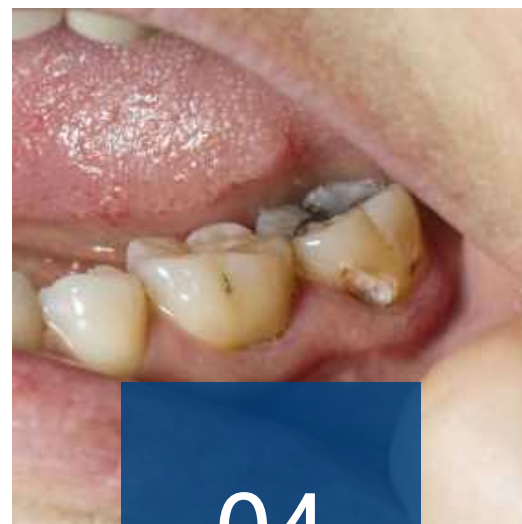
牙龈萎缩后，牙根表面失去保护，容易受到外界刺激，导致牙齿敏感。



03

牙齿松动

牙龈萎缩严重时，牙齿周围支持组织减少，牙齿可出现松动。



04

口臭

牙龈萎缩导致牙周袋形成，细菌滋生引发口臭。

02



牙龈萎缩的预防方法



保持口腔卫生



每天刷牙两次，每次两分钟

使用软毛牙刷和含氟牙膏，顺着牙缝上下刷洗，清洁牙齿表面和牙龈边缘的牙菌斑。

每天使用牙线

在刷牙后使用牙线清理牙缝间的食物残渣和牙菌斑，特别注意清洁下颌后牙的邻面。

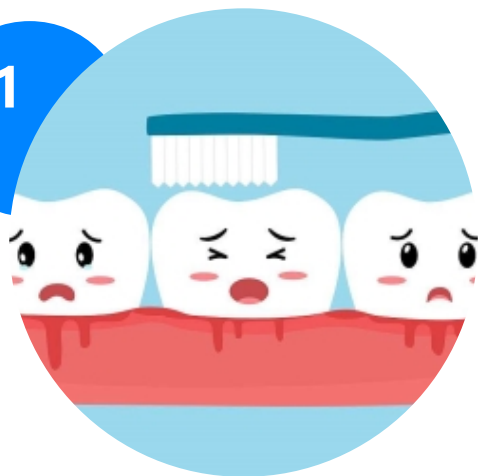
定期使用漱口水

选择含有酒精、氯己定、茶多酚等成分的漱口水，每次漱口15-20秒，可减少口腔细菌数量。



控制牙周病

01



定期洁牙



每半年到一年进行一次洁牙，通过超声波震动去除牙石和牙菌斑，减轻牙龈炎和牙周炎的症状。

02



积极治疗牙周病



一旦发现有牙龈炎、牙周炎等牙周病症状，应及时就医并进行治疗，以控制病情发展。

03



控制全身性疾病



如糖尿病、高血压等全身性疾病也会影响牙周健康，应积极治疗并控制病情。



定期口腔检查



01

每半年到一年进行一次口腔检查

通过口腔检查可以及早发现口腔问题，如牙龈炎、牙周炎、口腔癌等。

02

及时处理口腔问题

一旦发现口腔问题，应及时就医并进行治疗，以避免病情恶化。

03

跟踪治疗效果

定期进行口腔检查可以跟踪治疗效果，并根据需要调整治疗方案。



避免不良习惯



戒烟

吸烟会对口腔健康产生负面影响，会加重牙周炎症状，加速牙龈萎缩。戒烟可以改善口腔健康状况。



控制饮食

减少高糖、高脂肪、高盐、刺激性食物的摄入，增加富含维生素和矿物质的食物摄入，有助于维护口腔健康。

03



牙龈萎缩的护理方法



正确刷牙方式

总结词

掌握正确的刷牙方式是预防牙龈萎缩的关键，可以有效清除牙菌斑和牙结石，减少牙龈炎的发生。

详细描述

采用巴氏刷牙法，将牙刷倾斜45度，轻轻压在牙齿和牙龈交界处，左右轻轻摇动牙刷，每次刷牙时间不少于2分钟，确保每颗牙齿都能被刷到。刷牙时应避免过度用力，以免损伤牙龈。





使用牙线和牙缝刷

总结词

使用牙线和牙缝刷可以有效清洁牙间隙，减少牙菌斑和牙结石的形成，从而预防牙龈萎缩。

详细描述

每天至少使用一次牙线清洁牙间隙，特别是对于牙齿排列不整齐或牙周病患者，更应加强清洁。对于较宽的牙缝，可以使用牙缝刷来清洁。使用牙线和牙缝刷时应轻柔，避免损伤牙龈。



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/706041044243010052>