

## 总结

- 少吃含高糖分的食物和饮料
- 多喝白开水
- 每天至少刷两次牙和使用一次牙线
  - ▶ 如果您有使用假牙，请在饮食后用清水冲洗和避免睡觉时使用
- 均衡的饮食，两餐之间吃零食
- 每6个月，定期去看牙医做检查
- 避免吸烟



## 中区社康部

## 基本口腔健康



## 为什么牙科保健很重要？

近期，新加坡进行了一项调查。调查显示，超过80%的人口有出现牙龈炎（轻度牙龈疾病）的迹象。<sup>1</sup>

## 牙菌斑和牙垢

- 牙菌斑是一个柔软而粘稠的薄膜。它是由细菌，唾液和食物残渣形成在我们的牙齿上
- 细菌将食物残渣中的糖和碳水化合物转化为酸
- 如果不处理，将形成牙垢

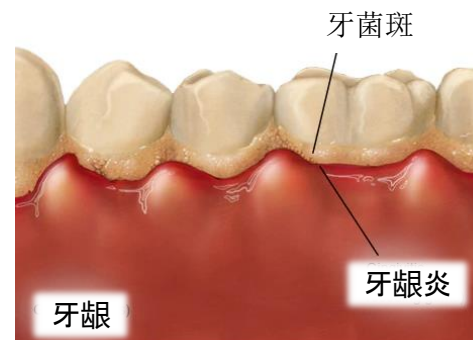
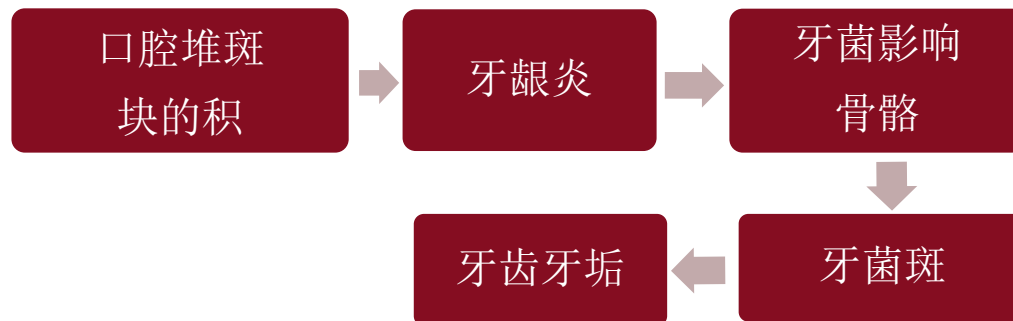


牙菌斑

牙垢

Image retrieved from: [https://www.healthhub.sg/a-z/diseases-and-conditions/496/gum\\_periodontal\\_disease\\_hpb](https://www.healthhub.sg/a-z/diseases-and-conditions/496/gum_periodontal_disease_hpb)

## 牙龈(牙周病)



© MAYO FOUNDATION FOR MEDICAL EDUCATION AND RESEARCH. ALL RIGHTS RESERVED.  
Image retrieved from: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/gingivitis/symptoms-causes/syc-20354453>

## 牙龈疾病的症状

- 牙龈容易出血
- 牙龈发红
- 口臭
- 牙龈肿胀和浮肿
- 牙龈退缩
- 牙齿显得更长
- 局部假牙不合适
- 牙齿之间出现空间
- 牙齿松动

### References:

1. Geriatrics (Elderly) and Periodontal Disease 1 Geriatrics and Periodontal Disease. (n.d.). Retrieved from <http://theoralcarecentre.com.sg/geriatrics-elderly-and-periodontal-disease-1/>