

# 综合唇腭裂护理中的口腔健康

## 18岁及以上

### 什么导致蛀牙？

您的牙齿被称为牙菌斑的粘性细菌膜覆盖饭后或零食后，细菌会将食物和饮料中的糖分变成酸。酸会分解牙釉质，牙釉质是牙齿的外层。如果腐烂穿过牙釉质，可以形成一个称为空腔的洞。一旦牙釉质中形成空洞，它就会继续深入到牙齿层中。

如果不治疗蛀牙，您可能会感到疼痛，感染会扩散到口腔的其他部位，甚至可能会掉牙。牙痛的人经常吃不饱，睡不着可能会错过工作或上学的日子。

### 蛀牙的迹象和症状

牙齿上的斑点 • 刷牙或漱口后口臭不会消失 • 填充物松动 对冷热敏感 • 牙痛

### 什么导致牙龈疾病？

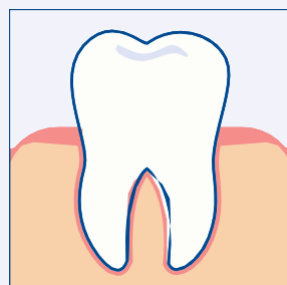
牙龈疾病是由牙齿上的牙菌斑堆积引起的。牙菌斑是一种含有细菌的粘性物质。如果您不通过刷牙和清洁牙齿之间的方式清除牙齿上的牙菌斑，牙菌斑会积聚并导致牙龈发炎。

在早期阶段，这会导致发红、出血、肿胀和酸痛。这被称为牙龈炎。如果不及时治疗，牙龈疾病（牙周炎）会导致支撑牙齿的骨骼遭到破坏。最终，牙齿会变得松动并脱落。

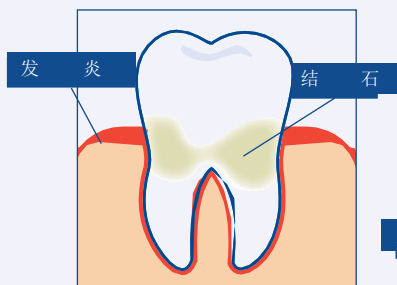
牙周炎还与您身体的其他疾病有关，例如心脏病、中风、糖尿病、阿尔茨海默病、肺炎和较差的妊娠结局。因此，保持口腔和牙龈健康非常重要。

### 牙龈疾病的阶段

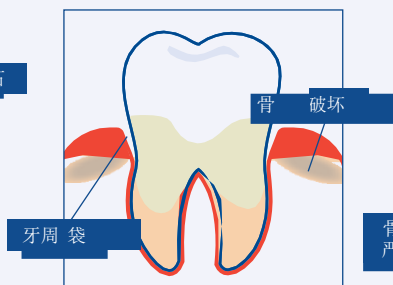
1. 健康的牙龈和牙齿



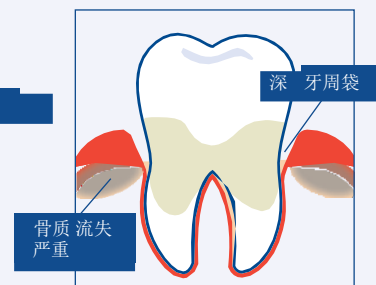
2. 牙龈炎



3. 牙周炎

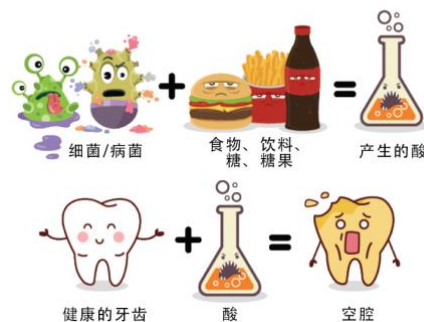


4. 晚期牙周炎



### 牙齿腐烂过程

#### 牙齿腐烂过程



## 牙齿有脱落的危险。

每天刷两次，每次两分钟。如果可能，请使用电动牙刷。

总是使用含氟牙膏。氟化物可防止蛀牙。（吐出来，但不要冲洗！）

每天清洁牙缝 使用牙线、齿间刷或水牙线，特别注意唇腭裂区域。

种植体、牙桥、牙冠和填充物需要特别注意——您的口腔健康专业人士会向您展示如何使用特殊工具来处理这些问题。

不要开始吸烟；如果这样做 - 停止！ 吸烟会影响种植牙的成功，并增加患牙周炎、肺病和癌症的风险。

只喝适量的酒精饮料。

两餐之间只喝牛奶、水或不加糖的茶或咖啡。

避免吃甜食、蛋糕或饼干。 当心新鲜果汁、冰沙和干果等食物和饮料中隐藏的糖分。

过多的糖会增加肥胖、糖尿病和心脏病的风险。

选择健康的零食，如全果、原味饼干、原味酸奶或奶酪。

定期拜访您的口腔健康专业人士 - 每年至少两次 - 进行定期检查、口腔癌筛查和牙齿卫生保健。



在接触性运动期间佩戴定制的护齿套，以最好地防止牙齿损伤和震荡。

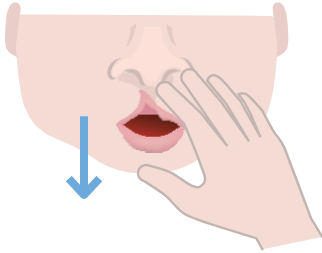
局部假牙或闭孔器等可拆卸器具需要保持清洁，睡觉时必须取下并定期接受牙医检查。

永远记住定期锻炼，识别生活中的压力源并采取行动。

## 那么，疤痕怎么办？

疤痕是手术后皮肤愈合的自然方式，但需要加以照护以使其保持美丽和健康。以下是一些提示：

1. 从鼻子到嘴唇按摩疤痕三遍  
每天10分钟



2. 始终在疤痕上使用防晒霜



3. 最重要的是，要为此感到自豪！  
它让你独一无二



此内容由“综合唇腭裂护理中的口腔健康”任务组编写：

P. Mossey, Muthu MS, H. Zhu, M. Campodonico, L. Orenuga, 感谢“Toothy Tigers”。



这是受到 GSK 支持的 FDI 和 Smile Train 合作伙伴关系。