

# 如何保养牙齿让其不生病？

作者：有故事的人 来源：范文网 [www.wtabcd.cn/fanwen/](http://www.wtabcd.cn/fanwen/)

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/1678113581164208.html>

范文网，为你加油喝彩！

牙齿保养好，少让牙亲切的怀念齿生病，我们才能更好的遍尝美食，同时美白健康的牙齿还能给人以良好的社交感觉，那日常生活中该怎样保养牙齿呢？本安全网下面为大家分享一些正确保养牙齿的安全常识。

## 牙齿保养措施

### 1、早晚刷牙。

要保护好牙齿，首先，我们得保持口腔，牙齿的清洁干净。那么早晚刷牙是必须的。特别是晚上刷牙要特别注重。因为一天的食物残渣得不到很好的清理的话，晚上睡觉的时候，我们口腔不会活动，唾液也基本不分泌，口腔得不到一个很好的保护，第二天，你会发现口腔会臭，这就是不刷牙的缘故。其次，刷牙要注意正确的刷牙方式，里外都要刷到，保证刷牙的时间，5分钟左右才能很好的保持口腔的干净。

### 2、多喝水。

多喝水，除了保证人体正常水分的供给之外，也可以很好的清理一下口腔，牙齿的干净。一举两得的效果。特别是饭后喝点水，保持口腔牙齿的干净很是必要。但是注意饭后喝水不能太多，太多会淡化消化液，导致消化不良的，这就不好了。

### 3、少吃甜食。

少吃甜食，很明显，就是防止蛀牙。我弟弟从小就习惯吃糖吃零食，而且特别喜欢吃甜食，这不可好，后来发现牙齿痛，才知道蛀牙了。现在大了后悔也来不及了。如果你也喜欢吃甜食的，一定要注意没吃吃完，尽量刷牙，保持牙齿干净，减少甜食的残留。

### 4、尽量少用牙签。

牙签，为什么我会提到这个呢。我们很多人有这么一个习惯，就是吃完饭就喜欢叼根牙签，塞

塞牙缝，拍拍肚子，感觉很气派一样。我觉得如果你是真的吃了肉或是什么东西嵌在牙缝里，不found的意思然尽量不要用牙签带天天，餐餐弄牙缝带来的快感。这样，久而久之，你会发现你的牙缝会慢慢越来越大，等你发现的时候，你就已经晚了，牙缝越大越容易嵌入食物，这个时候你也已经离不开牙签了。所以，尽量少用牙签。

#### 5、少喝饮料，特别碳酸饮料。

碳酸饮料不要多喝，其实这个不但对我们的牙齿没有好处之外，喝的太多对我们的身体也不好。如果你喜欢喝饮料的话，一定要注意量，同时尽量选择少含碳酸的比较好。因为碳酸的酸性会腐蚀保护牙龈良字怎么读的保护层。

#### 6、多吃蔬菜水果。

蔬菜水果，其实，我们每天都会提醒我们去多吃，但是感觉总是吃的不多，毕竟它们比不上各种肉食的芳香可口。现在我们从来不愁吃肉，也因此会导致我们人体的各种维生素的摄入相对比较少。所以，我也来说一下，尽量多吃点蔬菜水果，是很有好处的，不但对我们身体非常有利，同时，蔬菜水果丰富的维生素能够预防我们牙齿的牙龈出血中秋节礼物或是炎症等。所以，为了保护牙齿，多吃点蔬菜吧。

我们需要健康洁白的  
牙齿，因此，大家日常生活中一定要注意  
牙齿的保养。  
想了解更多健康保护牙齿预防牙齿疾病相关的  
健康养生小售后服务措施百科，请继续关注在本安全网站安全科普、安全话题、  
你知道吗等频道。

更多 作文 请访问 [https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92\\_0.html](https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92_0.html)

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发