

蛀牙

信息简易语言写成

蛀牙是一种牙齿疾病。
它会破坏牙齿。

蛀牙是怎么产生的？

蛀牙的生成非常缓慢。

它们只会在以下情况下产生：

口腔中的食物残渣和细菌长时间停留在牙齿上。

例如，你没有定期或恰当地刷牙。

然后口腔内的牙菌斑就会在食物残渣和唾液的基础上滋生。

牙菌斑粘在牙齿上。

口腔里的细菌附着在牙菌斑上。

牙菌斑是发黄的。

它紧紧地贴在牙齿上。

牙菌斑中的细菌以糖和食物残渣为食。

细菌以糖为原材料生产出酸。

这些酸会溶解牙齿的表面。

细菌可以进入牙齿中。

它们会从内部破坏牙齿。

结果是牙齿上产生了洞。

牙医可以检测和治疗蛀牙。

如果蛀牙在早期被发现，就能防止其发展到牙齿蛀洞的程度。



如何识别蛀牙？

一开始，由于龋洞是牙齿上的一个不透明的白色斑点，难以被发现。

牙齿上的龋洞斑点常常会转化成褐黑色。

龋洞一般无法被肉眼观测到。

牙医会用一个小钩子触碰牙齿来感受。

他们常常会戴特殊的镜片。

有时他们也会给牙齿拍 X 光片。

这让他们可以发现隐藏区域的龋洞。

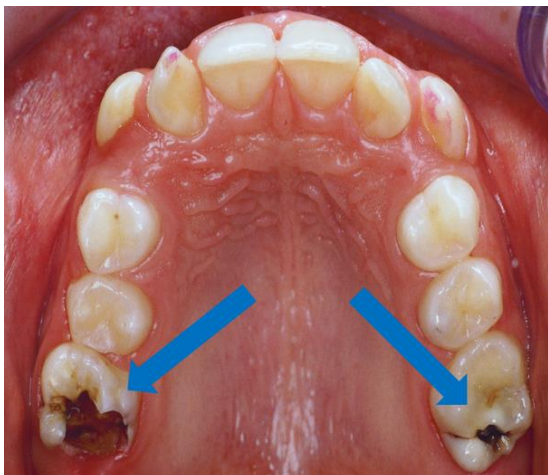
有龋洞的牙齿对甜或冷的东西很敏感。

如果牙齿上的洞很深的话，牙齿会感到疼痛。

这时蛀牙已经到了比较严重的程度。

一般牙齿蛀洞需要 1 到 2 年才能形成。

举个例子来说，蛀洞也会发生在填充过的牙齿上。



图片： Stefan Zimmer

如何防止蛀牙？

正确刷牙

牙菌斑会在刷牙时被去除。

刷洗口腔内所有牙齿的所有表面。

早上和晚上进食后至少刷牙 2 分钟。

使用手动或电动牙刷。

使用含氟牙膏来刷牙。

氟化物可以强健和保护牙齿，让其远离蛀洞侵袭。

清洁齿间空间。

这些是你的牙齿与牙齿之间的空隙。

用这些来清洁它们：

- 牙线或
- 小的特殊刷子。

这些特殊刷子又被称为是齿间刷。



图片：特奥德国



定期看牙医

每年看两次牙医。

检查已被包含在健康保险内。

你的牙医会检查：

- 你的口腔，
- 你的牙齿和
- 你的牙龈。

向你的牙医请教，刷牙时最应当注意的是什么。

健康饮食

避免在饭点之间吃小吃或喝甜的饮料，比如可乐和梳打水。

避免食用糖分过多的食物，例如甜点。

进食后用水冲洗口腔。

如果你不能刷牙的话，进食后咀嚼无糖口香糖。

咀嚼口香糖会使口腔内产生唾液。

唾液会冲洗牙齿。

这可以帮助你的牙齿进行自我清洁。





谁是这份信息小单子的创作者？

本信息小单子由特别奥运会奥德国创作，缩写为：SOG.

特奥德国是智力或各类障碍人士最大的运动组织。

文本内容由特奥德国与残疾人或特殊医疗支持需求者的牙科工作团队（Arbeitsgemeinschaft Zahnmedizin für Menschen mit Behinderung oder besonderem medizinischen Unterstützungsbedarf）共同完成，缩写为：AG ZMB。

AG ZMB 是一个由专家组成的团队。

他们致力于保障残障人士的口腔健康。

本信息页的资讯为最新信息，内容真实可信。

更多以简易语言写就的健康相关话题的信息可见：www.gesundheit-leicht-verstehen.de

截止至：2020 年 9 月

