



“牙好，胃口就好，吃嘛嘛香，身体倍儿棒！”还记得这句朗朗上口的广告词吗？不仅道出了牙齿与健康的关系，而且强调了口腔健康对身体及生活质量的影响。

第37个全国爱牙日期间，记者随机采访了18位市民，其中有7位市民表示自己或亲属、朋友近期有牙齿方面的疾病，6位市民表示口腔状态良好，5位市民提出相关疑问：如何刷牙才有效，刷牙越用力越干净吗，牙龈出血是不是“上火”，如何选择适合自己的牙膏……带着这些疑问，记者走访了我市部分医院的口腔科，用专业的方法指导广大群众科学护齿，提升健康，乐享美好生活。

科学护齿促健康 乐享美好生活

文/本报记者 郭燕妮 图/本报记者 张海

“牙齿隐患”要警惕 “核心要点”应牢记

今年3月，家住潞州区威远门中路的曹先生再次牙痛，疼痛难忍、坐卧难安，前往口腔机构进行治疗，发现牙齿根部已经溃烂。据曹先生讲述，从2024年年底开始，他的右侧下颌第二磨牙已经反复出现疼痛，但因内心有些惧怕治疗过程，便口服药物减缓症状，过一段时间后牙不疼了，便不再理会，错过治疗最佳时期，才又引起二次牙痛。无独有偶，就在曹先生治疗牙齿期间得知，他的另外4个朋友也因牙痛难耐开始专业治疗。

专家解读

定期看牙早干预 相信很多市民都有这样的认知，认为“只有牙疼才需要看牙医”，其实很多牙病（如龋齿、牙周炎、牙齿隐裂等）早期无明显症状，只有通过专业的检查才能发现。等到牙齿出现疼痛时，治疗难度和费用都会大幅增加，甚至可能需要拔牙、做种植牙。

不要忽视“小症状” 有人在吃水果或刷牙时出现牙齿轻微敏感，牙龈偶尔出血等现象，常常被误认为“上火”或刷牙太用力，实际上这是牙龈炎的早期信号，若不及时干预会发展为牙周炎，导致牙龈萎缩，严重时还会导致牙齿松动、牙齿脱落，影响正常饮食与生活。

自行“治疗”不可取 在生活中不难发现，人们在发生牙龈肿痛时常用盐水漱口、使用某些“偏方”，口服消炎药等，自认为“挺一挺就过去了”；当牙齿敏感时用脱敏牙膏来缓解症状，不进行专业检查，殊不知往往错过最佳治疗时机，导致病情加重。

“盲目护牙”易受伤 “科学养护”才有效

张先生是职场新人，为给客户留下好印象，特别注重口腔卫生。他每天至少刷牙三次，而且十分用力，认为这样才能把牙齿刷得更干净。可是，近来他发现自己的牙齿变得十分敏感，喝冷水、吃甜食都会酸痛，才急忙就医。去看牙医才知道，由于长期过度用力刷牙，牙釉质被磨损严重，出现了楔状缺损，牙龈也因过度摩擦而萎缩。

王女士今年45岁，每天接送孩子、上班忙得团团转，为节省时间经常用漱口水代替刷牙。她说：“我觉得漱口水既能杀菌又能清新口气，省时省力挺好的，没想到牙还是出了问题。”医生检查发现，她的牙齿牙菌斑堆积严重，已有蛀牙迹象。

专家解读

正确刷牙有方法 大家刷牙时应以“巴氏刷牙法”为标准，核心是刷毛与牙齿牙龈交界处（龈沟），因为这里是牙菌斑最容易堆积的地方。牙刷与牙龈呈45度角，小幅水平颤动，每次刷2至3颗牙，确保刷到每一个牙面，切忌大范围横向“拉大锯”；每次不少于2分钟，每天早晚各一次，晚上睡前刷牙尤为重要；使用软毛小头牙刷，每3个月更换一次。过度刷牙不仅不能使牙齿更健康，还会破坏牙齿和牙龈的正常结构。

刷牙护牙别替代 漱口水虽然能暂时杀菌、清新口气，但无法清除牙菌斑，牙菌斑紧紧黏附在牙齿表面，必须通过刷牙这种物理摩擦方式才能有效去除，而牙菌斑正是导致蛀牙和牙周病的“元凶”。漱口水可以作为辅助清洁口腔的工具，但不能替代刷牙这一关键的护牙步骤。

日常生活中如何护理牙齿和口腔

使用牙线 刷牙只能清洁60%的牙面，牙齿邻面（牙缝）必须靠牙线。每天至少使用一次牙线，是预防邻面龋和牙周炎的好方法。将牙线轻轻滑入牙缝，呈“C”形包绕牙面，上下刮除菌斑。

合理饮食 减少糖分和碳酸饮料的摄入，多吃富含纤维的食物（如蔬菜），有助于清洁牙面。

定期口腔检查与洁治（洗牙） 这是最重要的医疗级预防措施，医生可以发现您自己看不到的早期龋坏和牙周问题，通过洁牙彻底清除刷牙和牙线无法去除的牙结石和菌斑，从根本上预防牙周病。



“定期管理”强防护 “专业治疗”护健康

在旅行社工作的柏女士，常常与游客打交道，一口整齐洁白的牙齿令人羡慕。她每天坚持正确刷牙，饭后及时漱口，多年来保持良好习惯。在采访中表示，她的亲属和朋友、同事的亲属及朋友当中，有8位患有牙齿疾病，有3位还在治疗，大家都希望能在社区多开展义诊活动，获得科学的护牙知识，防患于未然。

近年来，随着人们生活水平的不断提高，商品品类愈加丰富，食品也不例外。一些高盐、高糖、高油脂的食品往往成了孩子的“心头好”，殊不知，过量摄入高能量的食品不仅对身体健康不利，其中大量糖类更是导致口腔疾病的重要因素。今年8岁的牛牛正在换牙期，满口牙齿已经出现分布不均的黑色小点，家人看着有些着急，给孩子换了3次牙膏仍然没有改善，近期将去医院就诊。

专家解读

减糖饮食更健康 今年的“全国爱牙日”宣传主题是“口腔健康 全身健康”，副主题为“减糖控体重 护牙促健康”，减糖被反复提及，不少家长开始关注孩子日常饮食中的糖分摄入，应少喝含糖饮料，从源头上减少龋齿和肥胖风险。而且，要及时督促孩子刷牙，养成良好生活习惯，一旦出现牙齿黑斑等情况，应及时就医，早发现早治疗。

科学防护很重要 市人民医院口腔科医生刘丽琛给广大市民支招，可以有侧重地选择适合自己的牙膏。普通人（预防龋齿）首选含氟牙膏，氟化物是国际公认最有效的防龋成分，能促进牙釉质再矿化，增强抗酸能力。牙齿敏感者选择抗敏感牙膏，成分如硝酸钾、氯化锶、精氨酸等。牙龈出血或有炎症人群可选择含有抗菌成分或缓解牙龈炎症成分的牙膏，但需在医生指导下使用。值得注意的是，出血是牙龈发出的“警报”，首要任务是去看牙医进行牙周检查，而非单纯依赖牙膏。牙齿美白需求者可选择美白牙膏，其大多通过添加低浓度过氧化物或微细的摩擦颗粒来去除表面色素，效果有限且相对缓慢，对深层色斑无效，过度使用还可能增加牙釉质磨损风险，建议间歇性使用。儿童可选择儿童专用含氟牙膏，根据年龄和吞咽控制能力控制用量（3岁以下米粒大小，3~6岁豌豆大小），并教导孩子漱口吐掉。

对于大多数人，一支普通的含氟牙膏就足够了，建议市民每6至12个月检查一次口腔，如果有特殊问题，应先咨询医生。

科学洗牙新知识

在采访中，市中医研究所附属医院口腔科主任马广周跟记者开玩笑：牙龈发炎了，来洗牙吧；牙龈出血了，来洗牙吧；患了牙周炎，来洗牙吧……

怎么样，洗牙的功能还不少吧？

马主任介绍，在治疗中常有患者疑问：“为什么每天认真刷牙，还会刷不干净？”简单来说，刷牙刷得再认真再好也难免留有死角，而附着在牙齿上的牙菌斑特别顽固，刷牙时只能刷掉一部分，剩下的牙菌斑最终会慢慢形成色素和牙结石，然后出现口腔问题。定期科学洗牙可以有效解决这一难题。

可是，又有人提问：听说洗牙很伤牙，会疼，还会使牙缝变大，牙齿变敏感，真的是这样吗？其实，牙齿最外层的牙釉质是人体最坚硬的组织，洗牙不会伤害牙釉质。洗过牙之后，很多人反映牙齿变得比原来敏感，那是因为已经患有不同程度的牙周疾病了，一旦洗牙后去除了牙石，牙龈肿胀逐渐消退，牙缝就变得明显，加上牙石阻挡了外界的刺激，洗牙去除牙石后牙齿暴露在外环境中，自然会产生敏感症状。洁牙后清除了牙结石，还原了本身的牙缝，那不是洗牙洗出来的，觉得自己牙缝变大的患者，一般是牙结石比较多。

所以，广大市民应正确认识洗牙，洗掉牙菌斑，去除牙结石，消除炎症，恢复牙龈形态，是口腔治疗的第一步，在洗牙过程中还能及时发现口腔问题，及时治疗解决问题，省钱又省心，当然，大家应选择正规专业机构进行咨询和治疗。