



爱牙护牙, 看看你做对了多少?

蔡富根/整理

俗话说“牙不好, 疾病满身跑”, 口腔是食物进入人体的首要通道, 牙齿健康不仅关乎个人形象还直接影响生活质量。9月20日是我国第34个“全国爱牙日”, 今年的宣传主题是“口腔健康, 全身健康”。面对我们常见的口腔问题, 应该如何进行预防保健? 拥有一口好牙, 需要怎么做? 快来收藏本期健康问诊为您带来的这些护牙小贴士, 让我们一起保护口腔健康。

老年人

根据《第四次全国口腔健康流行病学调查报告》显示, 我国居民口腔健康状况并不乐观, 尤其是老年人。四川省第五人民医院口腔科医生李苹表示, 老年人常见的口腔问题包含龋齿、牙周炎、牙齿敏感症、缺牙掉牙等。在日常生活中, 老人护理牙齿有以下几大误区。

第一, 老人牙齿松动脱落是自然现象, 防也无用, 治也无益。

大多数中老年人的牙齿松动脱落是因根面龋、牙周病、骨质疏松等疾病引起的, 只要这些病得到预防和治疗, 就会延后牙齿脱落的年限。所以老年人应防患于未然, 平时多注意口腔的健康。

第二, 人牙越磨越结实, 啃点硬东西没关系。

牙齿外层包裹的牙釉质有限, 过度啃硬东西就会被破坏掉, 导致深层牙本质暴露, 牙髓神经末梢失去保护, 从而引发各种牙病。所以老年人的牙齿尤其要避免磨损。

第三, 只漱口不刷牙。

不少老人没有刷牙的习惯, 其实正确刷牙既有牙刷的机械刷洗作用, 又有牙膏的化学去污和消毒杀菌作用, 可有效防止牙菌斑和牙结石的形成, 所以老年人应该认真刷牙。

第四, “洗牙”对牙齿有害。

事实上刷牙并不能完全代替洗牙, 饮食可在牙面上留下痕迹, 经细菌作用形成牙菌斑, 而刷牙只能清除一些牙齿表面的软性污垢, 对于隐藏在牙齿深处的污垢很难清除。因此, 只有定期洗牙才能真正去除牙齿上的牙菌斑及牙结石。

第五, 掉牙不必补。

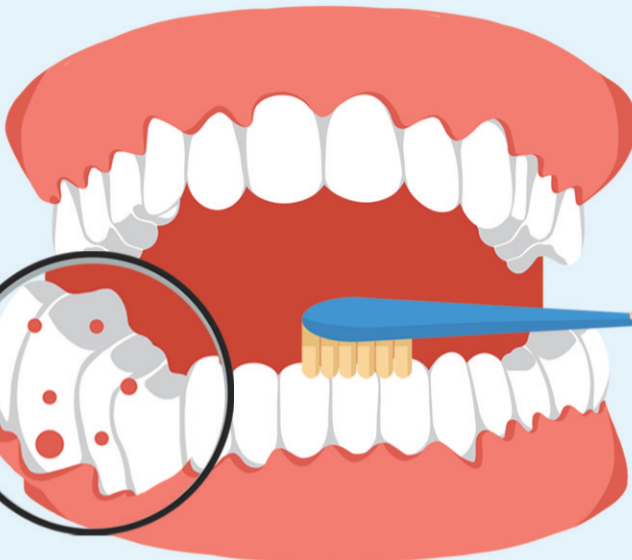
有些老年人认为, 年纪大了, 缺几颗牙是正常的。实际上, 缺牙会明显降低咀嚼能力, 影响消化和营养吸收, 加快邻牙松动脱落。镶上义齿可恢复牙齿功能, 并稳定邻近的牙齿, 减缓牙齿脱落。

除了老年人外, 小朋友的龋齿问题也是特别值得关注的。成都医学院第二附属医院·核工业四一六医院口腔科伍佳表示, 窝沟封闭是预防龋齿的一种有效方法。

“小朋友牙齿刚萌出时表面凹凸不平, 这些凹陷的部分称为窝沟, 有些窝沟很深, 很容易藏细菌以及一些食物残渣, 刷牙时即便用很细很软的刷毛也很难将窝沟清洗干净, 久而久之就很容易形成龋齿。”伍佳说, 窝沟封闭是指在无害牙体组织的情况下, 将窝沟封闭剂涂布于牙体咬合面以及颊、舌面窝沟点隙上, 预防细菌及酸性代谢产物对牙体组织的损害, 同时便于清洁牙面, 大大降低了龋齿的发生率。

小朋友的乳牙是要换的, 可以不用做窝沟封闭吗? 对此, 伍佳强调, 只要牙面存在较深的点隙窝沟, 不管是乳牙还是恒牙, 都需要进行窝沟封闭。3-4岁, 是乳磨牙进行乳磨牙窝沟封闭的最佳时间, 6-8岁开始可以进行第一磨牙的窝沟封闭, 11-13岁可以进行第二磨牙的窝沟封闭。

小孩做了窝沟封闭, 牙齿是不是就不会坏了呢? 其实不是, “窝沟封闭是一种预防保护措施, 是给牙体组织涂了一层保护层, 方便清洁牙面, 因此做了窝沟封闭仍然要好好刷牙, 如果口腔卫生保持不好, 仍然有患龋风险。



普通人群

错误的刷牙方法也会影响口腔健康。怎样正确刷牙? 西南医科大学附属医院口腔科医务科张霜为大家进行了详细的讲解。

第一, 使用水平颤动拂刷牙刷牙, 既可以有效清洁牙面, 也不会对牙齿和牙龈造成损伤。

具体方法为:

(1) 刷牙时外侧面和后牙内侧面时, 牙刷的刷毛朝向牙根的方向, 刷毛和牙齿侧面成45°角, 也就是说, 刷上牙朝上, 刷下牙朝下, 轻轻加压, 使一部分刷毛进入到牙齿和牙龈的缝隙中, 这样有助于清洁靠近牙龈部位的细菌。放置好牙刷的位置后, 在2~3颗牙的范围内进行水平短距离的颤动至少5次后, 再转动牙刷柄, 用牙刷毛沿着牙齿长出的方向, 轻轻刷牙侧面, 也就是刷上牙向下转, 刷下牙向上转。整个动作就是水平颤动拂刷, 在同一位置颤动5次后拂刷1次, 每个位置至少重复一次, 再移到下一个位置。

(2) 刷前牙内侧面时, 可以将刷柄竖起, 用刷头后部的刷毛接触牙龈, 下牙从下向上刷, 上牙从上向下刷。

(3) 刷后牙咀嚼面时, 就是把牙刷刷毛指向牙的咀嚼面, 稍用力做前后来回刷。

(4) 刷最后一颗牙最后一个牙面时, 要张大口, 将刷柄竖起, 使刷头从下颌最后一颗牙的内侧面, 沿着牙龈缘, 转过这颗牙的最后一个牙面, 到达外侧。

第二, 对于不能养成良好刷牙习惯的人, 推荐使用带智能向导的电动牙刷和冲牙器等装置。

第三, 使用牙线和牙间隙刷。牙线棒操作比较方便, 使用时将其放入两牙之间紧贴一侧牙面做前后拉动, 再向对颌牙方拉出, 反复多次, 以清除邻面的食物残渣及牙菌斑。

最后, 医生提醒, 每年至少一次定期进行口腔健康检查, 及时发现口腔疾病, 早期治疗, 并采取适当的预防措施, 预防口腔疾病的发生和控制口腔疾病的发展。提倡每半年至一年洁牙一次, 保持牙齿坚固和牙周健康。

保护口腔健康 这些事你该知道!

我们的牙齿健康是需要日常保养的, 所以爱护牙齿也应该从日常点滴做起, 我们需要学会这4大技巧:

1、多吃含钙的食物

牙齿之所以能够像骨头一样坚固, 是因为牙齿主要是由磷、钙、氟等物质组成的。因此我们如果想要拥有一副健美的牙齿, 在饮食方面需要多吃富含这些元素的食物。尤其是在儿童时期, 应该多补充钙质、磷和氟, 帮助增强牙齿的硬度和坚固度。生活中比较常见的食物有奶酪、绿茶、牛奶等。

2、多吃能促进咀嚼的食物

牙齿的健康也需要好好地磨练, 我们可以多吃一些能促进咀嚼的食物, 多咀嚼有助于牙齿的清洁, 并且坚固牙齿。在咀嚼纤维比较丰富的蔬菜时, 能够帮助口腔分泌唾液, 中和口腔酸碱性, 抑制口腔细菌的生长。

3、肾虚的人需要注意补肾

在中医理论看来, 肾主骨, 牙是骨之余, 所以肾虚的人也容易出现牙齿不坚固, 牙齿松动、酸软等问题。所以对于肾虚的人, 一定要注意补肾, 这样才能恢复牙齿健康。对于肾虚的人可以多吃一些黑芝麻、黑豆、枸杞、秋葵、山药等。

4、少吃甜食等食物

甜食是牙齿的天敌, 容易导致蛀牙。甜食黏性大, 容易附着在牙齿上, 能够为细菌滋生提供良好的条件, 所以大家一定不要过多吃含糖食品, 吃过甜食后, 更要及时清洁, 预防蛀牙。

不同年龄段的护齿秘诀

我们每个人, 从胎儿期到成人期, 再到老年, 护牙可以说是贯穿一生的大事。不同年龄段在护牙时, 有哪些注意事项和防护重点呢?

6个月~2岁:当孩子长第一颗牙时, 就应该开始注重牙齿的清洁, 可使用柔软的硅胶手指牙刷轻轻帮助孩子刷牙。

3岁~6岁:牙医会检查乳牙并建议进行洁牙、涂氟与窝沟封闭。

7岁~12岁:可拍全面的X光片来检查邻面龋齿, 对龋齿做一个直观的检查, 检查牙齿是否排列整齐。

13岁~20岁:如果牙齿磕断, 先别丢, 快速把断牙泡在牛奶或生理盐水中, 以最快的速度拿给口腔医院的医生, 通过再植术处理可复原。

20岁~30岁:建议半年至一年做一次全面的口腔检查, 每半年至一年洗一次牙, 有坏牙及时修补, 有智齿及时拔。

30岁~40岁:每年定期检查口腔, 坚持洗牙, 预防牙周疾病, 少熬夜, 有牙病及时处理, 缺牙及时修复。

40岁~60岁:人到中年, 牙龈逐渐萎缩, 刷牙出血、口腔异味经常光顾, 要注意饮食, 坚持洗牙, 有问题及时看牙医。

60岁~60岁以上:对于老年人来讲, 对于坏牙缺牙要及时寻找合适的修补方式, 只有及时修复缺牙, 才不会导致剩下的好牙跟着遭殃。