

# 用好日常洁齿工具 关爱口腔健康

古语云：“百物养生，莫先口齿。”可见口腔保健的重要性。世界卫生组织指出，牙齿健康是指牙齿、牙周组织、口腔相邻部分及颌面部均无组织结构与功能异常。那么，在日常生活中，人们应该怎样使用牙线、牙刷等常用清洁工具，保持牙齿健康呢？本期，就由周口德正医院主治医师刘玉慧为大家讲解一下。

## 想要牙齿好 牙线少不了

牙线多用尼龙、涤纶或丝线制成，口腔科专用线一般涂有蜡，有些还涂有芳香剂和氟化物。牙线形状为扁形，厚度很薄，柔软而富有弹性，所以，人们使用牙线清洁牙齿，不但不会损伤牙龈，更不会使牙缝增宽。就算是牙签，正确使用的话也不会导致牙缝变大。在牙线应用较为普遍的国家，龋齿和牙周炎的发病率是呈下降趋势的。

刷牙和使用牙线不能相互替代，而应相互补充。每天餐后，最好使用牙线来清除牙缝里的残留物。如果患有牙周炎且已经造成牙缝变大，可以选择型号适当的牙签来清洁牙菌斑；如果患有牙周病且已导致牙龈萎缩，牙根与牙龈之间会形成较宽的缝隙，这种情况下，可选择使用牙缝刷来代替牙线。

需要注意的是，人们选择牙线时，要根据自己的口腔大小和牙齿间隙选择合适的尺寸，不宜太粗或太细，以可剔除牙刷不易刷到的食物残渣和牙面上的软垢为宜。使用牙线后要漱口，以去除剔除下来的牙菌斑和食物残渣。



刘玉慧为患者诊治。

## 药物牙膏真的可以治疗牙科疾病吗

中国牙膏工业协会是这样定义牙膏的：牙膏是和牙刷一起用于清洁牙齿、保护口腔卫生，对人体安全的一种日用必需品，它是由粉状摩擦剂、湿润剂、表面活性剂、黏合剂、香料、甜味剂及其他特殊成分构成的。经常用牙膏刷牙，可使牙齿表面洁白光亮，有保护牙龈、防止龋蛀和口臭的作用。

如今，市场上有很多价格不菲的药物牙膏，号称添加了各种药物成分，可以预防口腔疾病。因此，很多人认为，长期使用这些药物牙膏可以起到预防保健的作用。

专家指出，长期使用药物牙膏容易导致口腔内的菌群失调。此外，含钙的牙膏也未必好，过度使用含钙牙膏，可能会增加口腔中钙离子的浓度，而唾

液中钙镁离子浓度的增高，是促成牙结石生成的因素之一。在牙膏的选择上，建议人们尽量选择小管牙膏，即使是一家人，最好也分开用牙膏。牙根比较敏感的人，可以选择脱敏牙膏。为了减少牙膏中所含的化学成分对人体的影响，人们刷牙后一定要用清水漱口。

需要注意的是，高血压患者要慎用含盐牙膏。在加强口腔的清洁卫生、减轻炎症、保护口腔黏膜组织等方面，药物牙膏还是能起到一定作用的。但是，如果牙齿疾病已引起了组织的器质性改变，如龋洞、牙髓炎，或由于牙结石的刺激，已造成牙龈组织红肿、充血、糜烂，形成了牙周炎，这时单靠药物牙膏来治疗牙周疾病，是起不到多大作用的。

## 掌握正确的刷牙方法非常重要

成人刷牙多为水平颤动拂刷法。这是一种有效清除龈沟内牙菌斑的刷牙方法。具体操作步骤为：1.使牙刷与牙龈成45°角，将牙刷伸入牙龈沟；2.一次刷2颗~3颗牙齿，每次小幅度震颤十几次，动作幅度不要过大，避免拉锯式刷牙；3.从上排牙最右一颗牙的外侧开始，刷到最左边，然后刷左边的咬合面；4.从上排牙最左一颗牙的内侧开始，刷到最右边，然后刷右边的咬合面；5.刷前牙的内侧，将牙刷竖起来刷，上排牙齿自上而下刷，下排牙齿自下而上刷；6.刷咬合面的窝沟时，应前后移动，用力稍微大一点；7.从步骤3至步骤6，以同样的方法刷下排牙，每次刷牙时间不少于两分钟。

儿童推荐用圆弧刷牙法。具体操作步骤为：1.刷牙时，牙齿咬在一起，牙刷转圈，将刷毛从上牙牙龈拖拉至下牙；2.刷前牙时，上下前牙切端相对，牙刷连续圆弧形转动；3.刷后牙内侧面时，刷毛放置于牙齿内侧面与牙龈交界处，做短距离往返颤动，然后轻拂内侧牙面；4.刷前牙内侧面时，刷毛竖放在牙面上，使前部刷毛接触牙龈边缘，来回拂刷；5.刷咬合面时，刷毛指向咬合面，稍用力，前后短距离来回刷。

总之，口腔自我保健绝不可小觑。我们要从每天认真刷牙做起，养成良好的口腔卫生习惯，定期检查牙齿健康状况。

(周口德正医院 刘玉慧)



**作者简介：**刘玉慧，周口德正医院主治医师，河南科技职业大学讲师，中华口腔医学会会员，从事口腔临床工作十余年，擅长牙体缺损、牙列缺损、牙列缺失的修复治疗及残根残冠保存修复、各类义齿的设计与制作等。

本版组稿 刘伟

本版图片由周口德正医院提供

协办单位

周口德正医院

联系电话：17639760256