

# 刷牙前,牙刷要先沾水吗?

## 原来,刷牙还有这么多门道,很多人都刷错了

记者 焦守广

刷牙,是我们日常生活中非常重要的卫生习惯,不仅有助于维护口腔健康,还能对全身健康产生积极影响。不过,即使是那些认为自己已仔细刷牙的病人,也可能存在一些问题。他们经常疑惑地问医生:“我已经很仔细地刷牙了,只要吃了东西就刷,为什么牙还是容易坏?”

济南市中心医院口腔科医生杨瑞介绍,只有深入了解和正确实践刷牙方法,我们才能真正做到有效刷牙,保护口腔健康。

不管是低龄人群牙齿的龋坏,还是高龄组人群的牙周病,在起因上都离不开菌斑这一因素,所以要想预防牙病,都绕不开刷牙这个看似简单的环节。

平时该如何正确刷牙呢?杨瑞首先向大家介绍了国际通用的基本方法——巴氏刷牙法:

**后牙颊舌面:**将刷头置于右侧颊侧上排最后一颗牙的牙颈部,刷毛与牙长轴呈45°角(刷龈缘),刷毛指向牙根方向,轻微加压,使刷毛部分进入龈沟,部分至于龈缘上。

以2-3颗牙齿为一组,以短距离(约2mm)水平颤动牙刷约10次,然后将牙刷向牙冠方向转动,拂刷牙面,再移至下一组牙,重复同样动作,直到移到左侧上排最后一组,再从左侧下排最后一组开始移向右侧下排最后一组。

**前牙的唇舌侧面:**刷前牙唇舌侧面的时候,将刷头竖放在牙面上,使前部刷毛接触龈缘或进入龈沟,做上下提拉颤动,自上而下拂刷,不来回拂刷。刷下前牙唇舌面时,自下而上拂刷。

**牙齿的咀嚼面:**刷毛指向咀嚼面,稍用力前后来回刷。

### 刷牙过程中这六点需注意

刷牙过程中还需要注意什么呢?杨瑞补充了一些知识点:

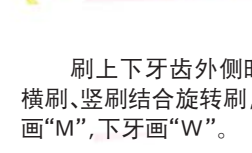
#### 1.牙刷的选择:



#### 自己刷牙 1..2..3..



先刷上下排牙齿的外侧面,把牙刷斜放在牙龈边缘位置,以两到三颗牙为一组,以适中力度上下来回移动牙刷。



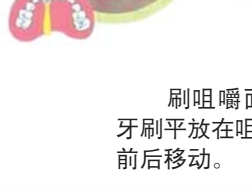
刷上下牙齿外侧时,要将横刷、竖刷结合旋转刷,即上牙画“M”,下牙画“W”。



然后再刷牙齿内侧面,重复以上动作。



刷门牙内侧时,牙刷要直立放置,用适中的力度从牙龈刷向牙冠,刷下方牙齿同理。



刷咀嚼面,把牙刷平放在咀嚼面前后移动。

椭圆形刷头在清理牙弓末端的牙齿时,对腮部黏膜比较友好,有的人腮部空间特别小,所以宽头牙刷放进口腔,往往刷不到最后一颗牙齿。

#### 2.刷毛密度的选择:

密度大的刷毛,对清洁牙齿

的颊舌侧面及合面都比较有利,密度小的,对清洁牙缝有利。所以,我们可以选择植毛密度适中的牙刷,这样兼顾了大部分牙面的清洁效果。

#### 3.刷牙前需要沾水吗?

刷牙前,牙刷牙膏不用沾

水,且无需漱口,咱们口腔内正常分泌的唾液,就可以让牙膏平铺开,而不至于使牙膏过早地形成泡沫,让牙膏真正起到摩擦剂的作用。

#### 4.至少早晚刷牙两次:

早饭前刷牙,更多的只是起到清洁口气的作用,正确做法应该是餐后刷牙。

#### 5.刷牙力度适中:

必要时右侧牙齿用右手刷,左侧牙用左手刷。小孩子想刷干净牙,需要手部精细动作和小肌肉群发展到很好的程度,也就是孩子能比较熟练地写字时,才有可能胜任。在此之前,都需要家长协助。

#### 6.温水刷牙:

水温以接近体温为宜,太热的水容易烫伤口腔,用冷水刷牙常会引起牙齿敏感、疼痛。尤其是在冬天,更需要用温水刷牙,避免牙齿敏感。

### 常见的牙齿辅助清洁工具

刷牙是最基础的清除菌斑的方法,但刷牙也只能清除牙面菌斑的60%左右。

在牙齿相邻的位置及一些角落里,日常刷牙不能清除到,所以这时我们就需要借助工具,清理牙缝之间的菌斑。常见的牙齿辅助清洁工具有以下几种:

**牙线:**能清除牙缝内的细菌,快速去除牙菌斑,使牙面菌斑清洁率达80%以上,科学使用能有效预防牙齿邻面龋坏。

**牙刷刷:**针对不同大小和部位的牙缝,有不同尺寸,需要患者正确选用。对于由牙周炎引起的牙槽骨水平吸收、牙缝增大导致食物嵌塞的情况比较实用。

**冲牙器:**采用高压脉冲技术的冲牙器,可短时间内高频次喷出高压水流冲刷口腔,深入清洁牙齿缝隙、牙龈下、正畸患者矫治附件周围等隐蔽部位,清除食物残渣和细菌,彻底清洁口腔。

### 生活课堂

#### 巧吃橘子来止咳

烤橘子化痰止咳:适合风寒咳嗽,橘子烤后会增加温性、减弱辛味,烤焦以后还会突出健脾作用,更易于消化和吸收。

要用文火烤制,不断翻动使之均匀受热,烤到刚变黑时就可以了,一次吃一到两个,一天吃两次。

蒸橘子防阴虚燥火:咳嗽痰不多的,属于干咳或是阴虚的燥咳,用蒸的方法比较好。

可以把梨和蜂蜜一起放在橘子里蒸,梨本身滋阴润燥,橘子理气化痰,二者结合可以取长补短。

注意:这些方法只适用于咳嗽初期和预防,如果比较严重,还是尽快就医,以免耽误治疗。

#### 常按大腿外侧防治老寒腿

沿着两腿外侧上下按压揉动,按到脚的时候搓搓足底。这样有助于人体阳气提升,阳气充足了,气血运行也就有了劲,老寒腿自然会减轻。

#### 霜降进补,调养脾胃是关键

只有脾胃的消化和运化功能足够强,进补的东西才能真正为人体所吸收和利用。

中医认为,健脾补肾益肺的山药,还有“补而不峻,防燥不腻”的芡实,健脾补肾的栗子,都是此时节的进补佳品。另外,薏米、红枣、核桃仁、扁豆、黑豆等,也是很不错的食品。栗子熟吃有益于缓解脾胃虚寒引起的慢性腹泻,以及肾虚所致的腰膝酸软、小便频数等症状。另外,《药性考》记载,食用花生可“养胃醒脾,滑肠润燥”。

#### 三招缓解胃部痉挛

按揉足三里穴:位置在外膝眼下三寸,揉按一下,可以起到立竿见影的作用。如果疼痛比较重,就得力度强一点,使劲揉。如果年龄比较大,胃部总是隐隐作痛,轻轻揉按就可以了。

喝葱姜水:姜不去皮,切片;大葱葱白部分,切2~3段或4~5段;把姜片、葱段放锅中,加水煮。

代茶饮:高良姜6克,香附6克,加水泡或喝茶时放入。此茶有温胃理中散寒、疏肝理气止痛、消食的功效,可有效缓解胃部痉挛。

#### 如何缓解口腔溃疡

黄连甘草水漱口:黄连5克,甘草3克,一起放在水里煎煮,水开后煮5分钟,放凉后用它来漱口,含在嘴里1分钟~2分钟后吐掉,再含下一口水即可。

按揉合谷穴:把拇指和食指并在一起,在虎口位置有一个最高点就是合谷穴。用对侧拇指摁住合谷穴,逆时针按揉2分钟即可。有清热、解毒、泻火的作用。

#### 每天“罚站”好处多

饭后靠墙站会儿,有助于消化还能减肥。刚开始可以站5分钟,慢慢延长至10—15分钟。站立时注意穿平底鞋。靠墙站立还能充分放松颈椎和腰椎,对轻微的驼背,贴墙站立也是不错的矫正方法。

骨质疏松容易导致骨折,老人经常“罚站”,可以保护脊柱,减少骨折发生。 小健

## 血管瘤易被误认为胎记,多数无法自行消退

### 壹问医答

记者 王小蒙

有人说血管瘤可以自行消退,不用治疗也行,其实,这是一个误区。临床随访观察发现,许多病变完成退化后,患处遗留较厚的纤维脂肪组织、上皮萎缩或毛细血管扩张。因此,认为病变在出生后几年内将完全消失的观点是错误的。那么,哪些情况的血管瘤需要手术治疗?药物治疗又该如何选择?日前,山东大学齐鲁医院口腔科主任刘少华教授做客

《壹问医答》,解答了关于血管瘤诊治的相关疑问。

“大约30%的血管瘤于孩子出生时已经明显可见,还有绝大多数是出生后一段时间才表现出来。”刘少华说,血管瘤的典型特征是出生后不久发现包块,位置表浅的呈现红色,位置较深的出现蓝色或者看不到色泽异常。多在1岁内发生快速增生,之后便在幼年时发生渐进性退化。

据了解,尽管有一些血管瘤可以自行退化,但也就是大约40%的血管瘤会完全消退,仍有约60%的血管瘤需整形手术、激光治疗,或两者相结合。

“血管瘤初期往往被误认为胎记、红斑、过敏等,影响了及时的

治疗。”刘少华表示,血管瘤的治疗,应根据患儿年龄、血管瘤分期和分型(浅表型、深部型、复合型),结合发病部位、严重程度等进行综合考虑,制定相应的治疗方案。治疗方法主要有3种,即药物(口服、外用、瘤内注射)治疗、手术治疗和激光治疗,以药物治疗为主。

据介绍,目前普萘洛尔已经替代糖皮质激素,成为国内外公认的一线治疗药物。“目前对最早开始用药的年龄,一般推荐用药年龄>2周龄。”刘少华说,普萘洛尔治疗血管瘤的不良反应发生率较低,且一般轻微,无需特殊处理;少数可发生严重不良反应,应予警惕和重视。常见的不良反应包括胃肠道反应(腹

泻、腹痛,少数患儿便秘,部分患儿呕吐反应较重)、睡眠紊乱(烦躁或嗜睡)、呼吸道症状(支气管痉挛、哮喘发作、感染)等。

刘少华提醒,对于危及生命或视力的血管瘤应尽早治疗。头颈部血管瘤或其他易显露的病变亦应积极治疗。根据临床观察统计,那些消退速度快的病变结局常较好,可以不予治疗。另一方面,消退速度慢的血管瘤常需要整形手术。除了有禁忌证而不能接受整形手术的患者外,一般情况下应该尽早施行手术,因为有些病例需多次手术,另外,尽早手术也可以防止或最大限度减少因畸形引起的社会心理创伤。