

# 刷牙这么多年，您的方法对吗？

本报记者 王瑞景 本报通讯员 邱宏亮

生活在现代,大多数人养成了每天刷牙的习惯。不过,如果方法不对,反而适得其反。据统计,中国人群牙周疾病的患病率高达80%以上,龋齿、牙龈退缩、牙龈出血……这和护牙方式、刷牙方式不当有较大关系。

## 竖刷为主,环刷横刷为辅

大家都知道每天刷牙的重要性,却只随便刷几下拉倒。如果采用错误的刷牙方法,比如像拉锯式的用力横刷,不仅不能刷干净牙齿,反而会损害牙齿和牙周组织的健康,导致牙龈萎缩或楔状缺损。

刷牙是一项随意的、灵活的活动,应该在竖刷的基础上,配合以环刷和适当的横刷。刷上牙时,先将牙刷的刷毛轻放在牙龈与牙齿的交界处,然后自牙龈顺着牙缝向下刷,在同一部位反复数次;刷下牙时则同样的方法从下往上刷。刷牙齿的咬合面时可作来回拉锯动作。刷的时候要仔细,里面、外面、前牙及后牙都要刷到。

3岁以后的孩子模仿能力很

强,此时,孩子对刷牙会感到新鲜有趣,家长应趁机耐心教给孩子正确的刷牙方法。

## 晚上临睡前刷牙很重要

大家都知道,洗衣服要漂洗多次才能彻底洁净,刷牙也是如此。但是,许多人只注意早晨刷牙,却忽视了晚上的刷牙。

其实,晚上临睡前的刷牙更为重要。睡觉时,口腔处于相对静止状态,唾液分泌减少了,唾液对口腔细菌的冲洗作用减弱,细菌会很快繁殖起来。口腔中的食物残渣在细菌的作用下发酵产酸,时间长了就可导致龋齿和牙龈炎。所以,晚上临睡前应把牙缝中的食物残渣和细菌刷干净。因此有人主张采用“三三”刷牙法,也就是每天刷3次牙,每次刷3分钟。



## 选择合适的牙膏牙刷

注意刷牙方法的同时,还要选择合适的牙膏牙刷。长期使用过硬的牙刷、牙膏中的摩擦剂颗粒太粗,会导致楔状缺损、牙龈萎缩、牙根暴露、牙间隙增宽等。

优质牙刷刷头短而窄,刷柄扁而直,刷面平而齐。牙刷毛表面光洁度好,粗细适中,头的磨

面处应是圆滑的。

好牙膏稠度要适当,从软管中挤出成条,既能覆盖牙齿,又不至飞溅。摩擦力适中,要有好的洁齿效果,但不伤牙釉质。膏体稳定,在存放期不分膏出水、不发硬,酸碱度稳定。药物牙膏在有效期内应保持疗效。膏体应光洁美观、没有气泡。刷牙过程中有适当泡沫,以便使食物碎屑悬浮易被消除。

## 哪些食物可以防龋齿？

龋齿的形成和日常饮食有很大的关系,除了那些容易导致龋齿的食物以外,其实还是有不少的食物可以预防龋齿。

鱼肉、米、扁豆、豌豆和蚕豆这些食品含磷量高,磷酸盐可形成缓冲系统,防止口腔过度酸化。

牛奶和乳制品这些食品中含有大量的钙,钙能抑制细菌产酸,并能防止牙齿的钙磷化合物溶解。此外牛奶中所含的免疫球蛋白和酶等能抑制口腔中的细菌生长。

含氟较多的食物有鱼、虾、海带、海蜇,茶和矿泉水中含量也不少,氟能与牙质中的钙磷化合物形成不易溶解的氟磷灰石,从而防止细菌所产生的酸对牙质的侵蚀。

水果如苹果、生梨等在进食时可起到对牙齿的机械擦洗作用,也能健齿。(综合)