

电动牙刷除牙菌斑,姿势最重要

专家:正确的刷牙方式才是护理口腔的关键

本报记者 王倩

电动牙刷最初是为手不方便的人设计的

据该院牙周粘膜科博士段学静介绍,电动牙刷一开始是为手不方便、不能使用传统牙刷的人设计的,“随着生活水平的提高,人们对于口腔的护理越来越重视,电动牙刷才逐渐走进大众的生活。”

“刷牙的目的是为了去除牙菌斑、软垢、食物残渣和色素沉着,在保持口腔清洁的同时,还起到按摩牙龈的作用。”段学静告诉记者,与普通牙刷相比,电动牙刷高频的震动和稳定的振幅,可以更深入的清洁牙间隙、去除牙菌斑,“确实有研究表明,电动牙刷去除牙菌斑的效果比普通牙刷要好。”

同时,很多人在手动刷牙时,由于方式不正确、刷牙力度过大,容易对牙齿和牙龈造成不必要的损伤,段学静表示,“电动牙刷的力度和振幅可以调控,因此可以避免或减轻这种损伤。”

大多数人曾在刷牙时发生过牙龈出血的情况,所以很多人自然地认为是刷牙导致了牙龈出血,记者在采访时了解到,牙龈出血最主要的原因是牙龈炎,“如果口腔清洁不彻底,残留的细菌就会刺激口腔,导致牙龈发炎、红肿出血。”段学静说,由于电动牙刷对于口腔的

随着生活水平的提高,越来越多的人开始使用电动牙刷,也有人提出疑问,电动牙刷对口腔的清洁效果真的比普通牙刷好吗?山东省立口腔医院牙周粘膜副主任医师吴益华表示,“电动牙刷去除牙菌斑的效果确实比普通牙刷要好,但正确的刷牙方式才是护理口腔的关键。”



清洁更加彻底,在一定程度上可以缓解牙龈出血这一症状。

“对于正在整牙的人群,电动牙刷比普通牙刷要好一些。”段学静介绍说,牙套的存在使得在整牙过程中牙齿很难被清洁彻底,容易残留细菌,“电动牙刷高频的震动和带动的水流,能够冲刷牙缝,将嵌在缝隙中的食物残渣和细菌都冲洗出来,达到更加彻底的清洁效果。”

不过段学静在介绍时表示,电动牙刷只是改变了人们的

刷牙方式,“电动牙刷在使用时更加省时、省力、舒适,确实可以带给人们更好的口腔护理体验,但是只要坚持正确的刷牙方式,普通牙刷与电动牙刷达到的效果差别不大。”

段学静说,标准的刷牙时间应该保持在2至3分钟,“但是大部分人都做不到,所以电动牙刷对没有时间好好刷牙,或者做不到用正确的刷牙方式清洁口腔的人来说确实是不错的工具。”

正确刷牙并配合牙线是清洁关键

段学静告诉记者,不管是电动牙刷还是普通牙刷,都要采用正确的刷牙方式才能够起到清洁口腔的作用,“巴氏刷牙法是美国牙科协会推荐的一种刷牙方式,能够有效去除牙龈边缘和龈沟内的菌斑。”

“选择能够一次覆盖两个牙齿的牙刷,中软毛最好,刷牙时使得刷毛与牙长轴呈45°角,指向牙根的方向。”段学静解释,刷上颌牙时刷毛向上指,刷下颌牙时,刷毛要向下指。“将牙刷放在牙龈与牙齿的交界区,轻微用力,使刷毛的一部分进入牙龈沟,一部分位于牙龈的边缘。”段学静强调,每次以2至3颗牙为一组,使刷毛在原位置短距离水平颤动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,“将牙刷移到下一组牙时,注意重叠放置。”

段学静表示,“为了保证每个牙面都能够得到彻底的清洁,每次刷牙时间最好不要少于三分钟;同时,为了控制牙菌斑,保持口腔卫生与口气清新,每天至少早晚各刷牙一

次。”

“但是,再好的牙刷和刷牙方式都有达不到的死角,因此在日常生活中还要配合牙线的使用。”段学静建议大家每天使用一次牙线,“截取前臂长度的牙线,用中指缠绕,通过拇指和食指的配合,将牙线慢慢摩擦进一个牙缝,直到接近牙龈,使牙线与牙面呈‘C’字型,上下左右慢慢摩擦。”段学静提醒,要从门牙牙缝开始向后一个一个清理,

“为免交叉感染,每一个牙缝都要用干净、未使用过的牙线部分来清理,清理完毕后要记得漱口。”

段学静告诉记者,正确的使用牙线不会使牙缝变大,“牙齿本身就有一定的生理动度,可以轻微的前后左右移动,牙线可以利用这一动度进入牙缝;牙线本身也可以变扁,能够更容易地通过狭小的缝隙。”



920爱牙日特惠
进口种植牙
1980元

原价3480元,差价厂家补贴。多收一分钱,双倍赔偿

- 1.含进口种植体
- 2.含全瓷冠(二氧化锆)
- 3.含专家手术费
- 4.含植骨粉、骨膜
- 5.含术前拔牙
- 6.含3D模拟种植
- 7.含50年质保(签合同)
- 8.含拍片、CT检查
- 9.含终身免费洗牙
- 10.每人限一颗

咨询热线

历下舒宁齿科 88581853 槐荫舒宁齿科 87126682
天桥舒宁齿科 80995276 匡山舒宁齿科 85982770

