

# 洗牙会损伤牙齿?这是误解

## 专家建议:半年到一年要洗一次牙

口腔是机体的一面镜子,一方面口腔病征能反映出全身性的疾病,另一方面许多全身性疾病是由口腔病灶引起。洗牙,是保证口腔健康的有效方式。随着人们对口腔护理和牙齿形态越来越重视,不少人都养成了洗牙的习惯。

本报见习记者 张如意

### 我国口腔疾病患病率达97.6%

“洗牙也称牙周洁治,指利用超声波把牙齿表面的菌斑、色渍以及由细菌、食物残渣等组成的口腔软垢去除,是减少口腔细菌,去除牙菌斑、牙结石较为有效的办法。”济南市拜博口腔医院院长刘挺立表示,洗牙分为龈上洁治和龈下刮治。龈上洁治指用洁治器械去除肉眼看得到的牙结石,龈下刮治用比较精细的龈下刮治器刮除深在的牙石菌斑。

在正式洗牙开始前,有经验的口腔大夫首先会根据洗牙者的身体、口腔状况,做出细致、周密的治疗计划;第二步,根据个人情况,医生会建议你只做龈上洁治或者龈上洁治、龈下刮治都需要做;第三步,通过喷砂去除细微的脏东西,做进一步的冲洗,使牙齿变的亮白;第四步,用“抛光技术”恢复牙齿表面的光滑,让牙齿光亮;第五步,个别有牙周病的人,会进行局部上药,刘院长讲道,对于牙齿松

动厉害的患者,他们会用特殊的口腔器材做松动牙的固定,能不拔牙尽量不要拔牙。

此外,根据口腔流行病学调查报告数据显示,我国蛀牙、牙周病等口腔疾病患病率高达97.6%,其中成人85%以上患有牙周病,66%的5岁儿童患有龋齿,2万多人中有31.4%的人每天只刷一次牙;91%的人没有定期洗牙,86.4%的人做不到定期检查口腔健康。“成年人几乎100%患有牙周病,而患有牙龈炎和牙周炎的就占到80%左右。”刘挺立说。

“牙周病和龋病是两大口腔疾病,而导致这两种病的最原始因素是由于牙齿上的菌斑长期附着于牙齿表面,经过钙化形成刷不掉的牙结石。”济南市口腔医院医务科主任解建立表示,建议每个人半年到一年洗一次牙。

### 洗牙容易导致早掉牙?

“我父亲因为经常吸烟、喝茶,导致牙齿发黑、发黄。我经常劝他去洗牙,但他却说洗牙会减少牙的寿命,老了牙掉得快,一直不听劝。”市民小张向记者反映道,“但是我一直

坚持定期洗牙,因为我看到了很好的效果,比如现在刷牙不会牙龈出血了,牙齿敏感也好了很多。”

“很多患者都对洗牙存在误解,例如洗牙剧痛无比且满嘴血、洗牙会损伤牙齿等。事实上牙釉质不会因为洗牙而损伤,就像我们用钢丝球清洗茶杯中的茶渍一样,茶杯的表面并不会损伤。”解建立表示,洗完牙后具有牙齿敏感的现象是正常的,因为牙结石去除后,牙体组织暴露。牙结石较多的患者洗牙后,甚至会有部分牙齿根面暴露,从而出现不同程度的敏感症状。

“同样,很多人认为洗牙后牙齿更容易变脏也是一种误解。这往往是因为在洗牙前,他们对自己的牙齿不太关注,得知自己有牙周炎后,通过洗牙牙齿变白、口感舒适了,对牙齿的关注也增加了。一旦口腔清洁没有到位,牙齿上的软垢、菌斑还会出现,其实道理跟没洗牙前是一样的,但是显得变化会很大。”

刘挺立讲道,大家不要被谣言忽悠了,洗牙的过程是非常周密的,大夫的操作也是精湛细致的。但前提是,最好去被卫计委认可的二甲以上的医院洗牙,因为这些医院里有严格的感染控制措施,大夫也是经过了专业训练,具有口腔医师执业证书的。注意一定不要去非正规口腔机构洗牙,若他们的器械消毒不到



位,很容易“病从口入”。

### 洗牙后24小时内别吃有色素食物

“做好口腔保健是非常重要的。因为口腔病灶像龋齿、牙周炎、根尖炎等,尤其是牙周炎,可以诱发很多全身性、系统性的疾病,比如心肌炎、肾炎、视网膜炎、关节炎、皮肤病等。”刘挺立表示,洗牙就是控制牙菌斑,去除牙结石,保

护口腔牙周组织健康,从而坚固牙齿,减少天然牙的缺失的非常有效的办法。

此外,刘挺立还表示,“洗完牙后要注意24小时内不要吃有色的食物、注意保持口腔卫生、保证每天刷三次牙、按照医生的要求做定期复查以及有牙周病的患者要按时敷药。”解建立也提醒道,装有心脏起搏器、有凝血功能障碍的人以及孕妇等人群,洗牙前一定要做好必要的咨询。



## 雅洁口腔

YA JIE ORAL



统一售价: 499元

### 关爱卡推出

### 雅洁服务 伴你成长

- 1. 提供0-15周岁儿童全程口腔健康跟踪;
- 2. 儿童换牙时乳牙滞留的处理;
- 3. 儿童乳牙龋齿补牙4颗;
- 4. 窝沟封闭4颗;
- 5. 涂氟2次/年(根据儿童的年龄、牙齿实际情况、配合程度适当调整);
- 6. 牙齿矫正享受最高优惠3000元;
- 7. 家长享受每年洗牙一次;

为引起全社会以及家长朋友对儿童口腔健康的重视,尽快改变家长对儿童口腔健康长期忽视的状况。即日起济南雅洁口腔推出“雅洁口腔儿童关爱卡”,只要您的孩子未满十五周岁,都可以申请办理,享受儿童口腔的保健优惠活动。

届时,雅洁将为您的孩子建立详细的儿童全程口腔健康跟踪服务,会员享受0-15周岁中除牙齿矫正、意外伤害以外的一切口腔治疗项目, 主要包含项目如下:



### 连锁机构

LIAN SUO JI GOU

### 精品齿科 精致生活

地址: 济南市山大路236号  
地址: 济南市工业南路91-7号  
地址: 济南市历山路118号

TEL: 0531-88190920  
TEL: 0531-81181920  
TEL: 0531-88519920