

牙齿保健 面面观

口腔卫生的重点在于控制菌斑、消除软垢和食物残渣,增强生理刺激,以使口腔和牙颌系统有一个清洁健康的良好环境。保证口腔清洁的方法主要有漱口、刷牙、清洁牙间隙和牙龈按摩等。



撰文 王晓敏

漱口

漱口能清除食物碎片、部分软垢及口内易被含漱力冲落的污物,所以漱口应着重在饭后进行。漱口的效果与漱口水量的多少、含漱力量的大小及漱口的次数多少有关。漱口时,一般用清洁水即可,为了预防口腔疾病的发生,也可根据不同目的,选用不同药物的漱口水漱口。

刷牙

刷牙是应用最广泛的保持口腔清洁的方法,它能清除口腔内

的食物残渣、软垢和部分牙面的菌斑,还能按摩牙龈,从而减少口腔环境中致病因素,增强组织的抗病能力,减少各种口腔疾病的发生。

牙刷

牙刷是刷牙必不可少的工具,其设计因年龄和口腔具体情况的不同而有差异。儿童和成人的牙刷大小各有不同,依牙周组织健康状况不同,牙刷的软硬程

度有所不同。目前主要的牙刷种类有保健牙刷、新型牙刷、电动牙刷和电磁牙刷。牙刷的种类繁多,均有各自特点。选择牙刷时,应熟悉自己口腔牙齿的排列情况,选择大小、形状、刷毛软硬适度的牙刷;学会适合自己情况的刷牙方法;刷头要适合口腔的大小,不宜过大,刷毛不宜过硬。刷牙不勤快的人,可选择电动牙刷弥补不足,有残疾的患者,选用电动牙刷更有效。牙周病患者,戴固定修复体或戴矫正器患者均应



按摩牙刷

儿童牙刷

电动牙刷

在口腔医生的指导下选择牙刷。另外,牙刷必须定期更换,一般应2~3个月更换新牙刷。使用倒了毛、开了花的牙刷对牙周健康危害很大,对口腔卫生的清洁效果也大大下降。在我国主要推广使用的是保健牙刷,优点较多,可广泛采用。

牙膏

牙膏可加强刷牙的摩擦洁净作用。牙膏的成分主要为摩擦剂、洁净剂、润湿剂、胶黏剂、防腐剂和芳香剂及水。目前许多牙膏内还加入氟化物或某些药物,以达到防治口腔常见病,特

别是龋病和牙周病的目的。含氟牙膏主要用来防龋,其他药物牙膏品种繁多,应根据个人爱好、价格、香型及某些特殊需要来定。重要的是刷牙要仔细,如果刷牙不到位,再好的牙膏也不能代替刷牙本身的机械去除菌斑和软垢的作用。一般每次刷

使用保健牙刷的优点

- 1.刷头较小,占面积小,适于分区刷洗,便于灵活旋转,可刷口腔内任何部位。
- 2.刷毛有软硬两种,可根据个人情况选用,软毛牙刷适用于老年人、牙周病人、儿童。
- 3.毛束孔距适当,便于牙刷本身洗涤以保持清洁。
- 4.刷毛高度适当,且聚集成束状,可防止牙龈被刺伤或擦伤。
- 5.毛型有平切、波浪等种类,可根据个人喜爱选定。
- 6.刷柄平且直,足以除污物,并有按摩牙龈的力量。



保健牙刷

牙至少3分钟,每个牙面都要刷到。有的人刷牙次数繁多,但是每次都是轻描淡写,没有刷到每个牙面,只是感觉到牙膏发泡时的清爽感觉就误以为牙已经刷干净了,其实遗留了众多的牙刷未触及的应刷的部位,达不到保持口腔清洁的目的,依然累积大量牙石。

经常会有人问用什么样的牙膏好,其实一般的牙膏都具备牙膏基本作用的必要成分,只要刷牙到位就够了。试想再怎么入药的牙膏充其量只在坚硬的牙面上作用三分钟,这三分钟也是很少有人达到的刷牙时间(大多数人一两分钟就搞定),作用会有多大呢?我们治疗其他疾病需要口服用药的时候,最短也要用三天,且是通过血液循环的内部发挥作用的,也不是吃了立马见效的,何况表面的外用的不足三分钟呢?所以只要是牙膏就够了,当然注意到特殊作用会更好。

刷牙方法

刷牙本是保持口腔卫生的有效方法,但如刷牙方法不当,常会对牙体或牙周组织造成损伤。如人们无师自通的横刷牙就弊病较多,常导致牙龈萎缩,使牙根部暴露,或在牙颈部形成楔形缺损,引起冷热酸敏感,也影响美观。



竖刷牙是一种比较方便合理的刷牙方法。刷牙时先将牙刷头45度角斜向牙龈,刷毛贴附在牙龈上,稍加压力,顺牙间隙刷向冠方。刷上牙时,从上往下刷;刷下牙时,从下往上刷,牙齿的唇面、颊面及舌、腭面要分别刷到。刷后牙牙合面时,牙刷可压在牙合面来回刷动。横颤竖向移动刷牙法是在竖刷牙的基础上加上短距离的水平向颤动,即进行竖刷牙时,牙刷不单纯顺牙间隙刷动,同时还作短距离的水平向颤动。这样既起到按摩牙龈的作用,又不损伤牙体硬组织,还能剔除牙间隙的食物残渣。

刷牙次数与时间:最好在餐

后和睡前各刷牙一次。如做不到每餐后刷牙,则至少要做到早晚各刷牙一次,饭后应漱口。特别强调晚间睡前刷牙,因睡后口内唾液分泌减少,口内自洁作用差,如有食物残渣储留,口内微生物极易滋生繁殖。

清洁牙间隙

牙间隙是藏污纳垢、牙菌斑极易形成的场所。该区牙刷常难以刷到,特别是牙列不齐者。目前常用方法是牙签和牙线。

牙签适用于牙龈乳头退缩或牙周治疗后牙间隙增大者,清洁牙邻面和根分歧区。将牙签

以45度角进入牙间隙,牙签尖端指向牙合面,侧面紧贴邻面牙颈部,向牙合方剔起或作颊舌向穿刺动作,清除邻面菌斑和嵌塞的食物,并磨光牙面,然后漱口。注意事项:勿将牙签压入健康的牙龈乳头区,以免形成人为的牙间隙;使用牙签动作要轻,以防损伤牙龈乳头或刺伤龈沟底。

牙线是用棉、麻、丝、尼龙或涤纶制成,用于去除邻面的食物残渣、软垢、牙菌斑。使用方法:

截取一段牙线,打结,形成一个圆圈,用双手持一段约2厘米长;牙线紧贴牙齿邻面由冠方向根方颊(唇)舌向拉动进入牙缝;用缓和的拉锯样的动作,将牙线拉入两牙之间,牙线轻轻通过两牙之间接触点,使牙线紧贴在牙面上,上下内外牵动牙线,嵌塞的食物即可随牙线的移动而被带出,把牙线紧贴牙面成“C”字形,缓和地从牙根向牙冠方向移动,即可清除附着在牙邻面上的牙垢和菌斑,每一个牙面要上下剔刮4~6次,直至牙面清洁为止;逐渐转动牙线,使用干净的线段按照以上方法清洁每一个牙缝;拉锯样动作取出牙线后,漱口,以去除遗留下来的菌斑和食物残渣。注意事项:切勿用力过大,以免损伤牙龈。要用不同节段的牙线进入不同的牙缝内,保持始终以清洁的牙线去除邻面菌斑。



牙线器及其使用方法

牙龈按摩

刷牙或漱口后,用拇、食指分别置于牙齿的唇(颊)、舌(腭)侧牙龈上,稍用力按摩,并徐徐由牙根方向移向牙冠,再沿牙龈水平方向前后按摩约5分钟。■

(责编 桑新华)

