

保持口腔卫生，预防牙齿疾病

文 / 安康市中医医院 王龙娇

我们每天都会刷牙，但你是否知道，保持良好的口腔卫生除了能让牙齿看起来更干净之外，还能有效预防各种牙齿疾病？小到普通的蛀牙、牙龈发炎，大到严重的牙周病，很多口腔问题都和我们日常的卫生习惯息息相关。如果不注意口腔护理，牙菌斑、食物残渣等就会积聚在牙齿和牙龈表面，时间长了就可能引发疾病。本篇文章将简单介绍一些日常的口腔卫生习惯，比如正确刷牙、使用牙线等，帮助大家了解这些小习惯是如何帮助我们保护牙齿、预防口腔疾病的。相信我，通过这些简单的步骤，你可以轻松保持口腔健康，让你的牙齿远离疾病的困扰。

一、日常口腔卫生习惯的作用

1. 减少蛀牙发生

蛀牙是最常见的牙齿问题之一，主要是由于口腔中积聚的食物残渣和细菌产生的酸性物质腐蚀

牙齿表面而引起的。牙菌斑中的细菌分解食物残渣中的糖分后会生成酸性物质，其会破坏牙釉质，导致牙齿被蛀坏。而坚持正确刷牙和使用牙线能够有效清除牙菌斑，显著降低酸性物质在牙齿表面的停留时间，减少蛀牙的发生概率。

2. 预防牙龈疾病

牙龈疾病通常是由牙菌斑中的细菌引起的，其中最常见的是牙龈炎。如果不及时清洁牙齿和牙龈周围的牙菌斑，牙龈就会受到刺激，出现红肿、疼痛及出血等情况。随着时间推移，牙龈疾病可能会发展为牙周炎，最终导致牙齿松动甚至脱落。而坚持正确刷牙和使用牙线可以减少牙龈周围的菌斑堆积，有效预防牙龈炎症的发生，保持牙龈健康。

3. 防止牙结石形成

牙菌斑如果没有及时清理，会逐渐变硬，形成牙结石；而牙结石是无法通过刷牙或使用牙线清除

的，必须找专业的牙医帮忙清洁才能去除。牙结石的存在不仅影响美观，还会加速牙龈疾病的发展，因为它会进一步刺激牙龈，导致发炎和出血。通过定期的口腔清洁，可以预防牙菌斑硬化成牙结石，减少牙结石的形成，进而预防更严重的牙周病。

4. 预防口臭

口臭可由很多原因引起，其中最常见的是口腔中食物残渣被细菌分解。如果牙齿和牙缝中的食物残渣没有得到及时清理，细菌就会分解这些残渣，产生难闻的气体，引起口臭。坚持正确刷牙和使用牙线可以有效清除这些食物残渣，同时减少细菌滋生，从而有效预防口臭，提升口腔清新度。

5. 减少牙齿磨损，降低牙齿敏感

看过牙膏广告的朋友对于“牙齿敏感”这个概念一定不陌生。牙齿敏感通常是由于牙釉质被损坏或牙龈退缩导致的。当牙釉质逐渐

被侵蚀直至牙根彻底暴露时,食物中的冷热刺激就会直接刺激牙神经,导致牙齿敏感。而学习正确的刷牙方式,避免过度刷牙或者使用过硬的牙刷对牙齿造成磨损,可以减少牙釉质的损坏,从而预防牙齿敏感问题。

6.减少牙齿脱落的风险

如果牙齿长期处在口腔疾病阴影的笼罩之下,比如长期的蛀牙、牙龈炎或牙周炎,牙齿的健康状态会逐渐恶化,最终可能导致牙齿脱落。保持良好的口腔卫生习惯,不仅能预防牙齿表面的问题,还能有效保护牙龈和牙齿根部的健康,减少因口腔疾病引发的牙齿脱落风险,延长牙齿的寿命。



二、日常口腔卫生习惯有哪些

1.坚持每天早晚刷牙

每天早晚刷牙是我们保护牙齿的第一步。刷牙可以帮助清除牙齿表面和牙缝中大部分的食物残渣和牙菌斑。牙菌斑是细菌在口腔内的主要藏身之处,如果不及时清理,它们就会通过一系列反应生成酸性物质,腐蚀牙齿表面的釉质,导致蛀牙。尤其是在夜间,如果食物残渣和细菌留在牙齿表面过夜,它们会迅速滋生,进一步侵害牙齿。坚持每天早晚刷牙,特别是睡前刷牙,能够有效减少细菌的滋生。使用含氟牙膏还能加强牙釉质的抵抗力,让牙齿更不容易受到酸性物质的侵蚀。

【提示】刷牙时要使用软毛牙刷,避免用力过猛,刷牙时间应该在2分钟以上,确保每个牙面都能被刷到。不要忘记清洁牙齿的内侧

和靠近牙龈的区域,这些地方最容易有牙菌斑积聚。

2.使用牙线清洁牙缝

牙刷虽然能够清洁牙齿表面,但牙缝中的食物残渣和牙菌斑却很难通过刷牙彻底清理掉。这些牙缝中的细菌如果不处理,很容易导致牙龈发炎甚至蛀牙。牙线可以深入到牙缝里,帮助清理牙刷无法触及的地方。每天使用牙线清洁牙缝,能够有效减少牙龈炎的发生率。牙线不仅能清除残留食物,还能去除牙缝中的牙菌斑,防止它们积聚成牙结石。

【提示】初次使用牙线时可能会感到麻烦,但习惯之后就会觉得很方便。使用牙线时要轻轻滑入牙缝,避免用力过度伤到牙龈。

3.使用漱口水

漱口水是刷牙和牙线的补充,

它可以帮助杀死口腔中的残留细菌,特别是那些“躲”在牙刷和牙线难以触及到地方的“破坏者”。漱口水能快速覆盖整个口腔,可以清洁舌头和牙龈等不容易清理到的区域;能帮助减少牙菌斑,降低患牙龈疾病和蛀牙的风险;同时还能清新口气,减少口腔异味,特别适合那些有牙龈问题或容易口臭的人群。另外,含氟的漱口水还可以强化牙齿,帮助预防蛀牙。

【提示】漱口水不能代替刷牙和牙线,它是额外的辅助清洁手段。选用不含酒精的漱口水更温和,对口腔的刺激性更小。

4.定期更换牙刷

牙刷的刷毛随着使用次数增加会逐渐磨损,清洁效果也会随之降低。研究发现,一支使用时间超过3个月的牙刷,上面的刷毛可能已



经弯曲、变形,甚至开始滋生细菌。使用这样的牙刷不仅不能彻底清洁牙齿,还可能把细菌重新带回到嘴里。因此,建议每3个月更换一次牙刷——如果你发现刷毛已经变形或者颜色变暗了,就应该立即更换。另外,病愈后也建议换一支新牙刷,避免细菌残留再导致感染。

【提示】使用电动牙刷的人同样需要定期更换刷头,以保持牙刷的清洁效果。如果不确定何时更换,可以在牙刷或电动牙刷头上做个标记,提醒自己。

5.控制糖分摄入

口腔中的细菌非常“喜欢”糖分,因为糖分会“放大”它们的影响力,“增强”它们的破坏力。当我们吃甜食时,细菌会利用糖分产生酸,而这些酸会腐蚀牙齿的釉质,

导致蛀牙。因此,控制糖分摄入对于预防蛀牙非常重要,尤其需要避免那些含糖量高的食物和饮料,比如糖果、汽水、糕点等。少吃甜食不仅能减少蛀牙的风险,还能避免细菌在口腔中大量繁殖。如果吃了甜食,最好尽快刷牙或漱口,减少糖分在口腔中的停留时间,降低酸对牙齿的侵蚀。

【提示】如果你特别喜欢吃甜食,可以尝试用无糖口香糖来替代,它可以刺激唾液分泌,帮助中和口腔中的酸性物质,保护牙齿。

6.多喝水,保持口腔湿润

水是最天然的口腔清洁剂。每次吃完饭或者零食后,喝几口水可以帮助冲走留在牙齿表面的食物残渣,减少细菌滋生的机会。此外,喝水能促进唾液分泌,而唾液在保持

口腔湿润和清洁中起着重要作用,可以帮助保持口腔健康。喝水还能稀释口腔中的酸,特别是在吃了酸性食物或者喝了含糖饮料之后,水可以冲掉这些酸性物质,保护牙齿不受酸的侵蚀。

【提示】养成饭后漱口或喝水的习惯,特别是吃完含糖或含酸的食物后,能够有效减少蛀牙和牙菌斑的形成。

7.定期看牙医

定期去看牙医进行专业清洁很有必要,因为即便你每天都坚持刷牙、使用牙线,仍然有些顽固的牙菌斑和牙结石是无法清理干净的。而牙医可以帮助彻底去除牙结石,防止它们引发牙龈疾病;同时牙医还会检查你的牙齿和牙龈健康,及时发现并处理一些潜在的问题,比如早期的蛀牙或牙龈炎。总之,定期去看牙医可以预防小问题变成大麻烦。如果你能够做到每6个月到1年去看一次牙医,很多小问题就可以在早期得到解决,避免未来进行复杂的治疗,比如补牙或拔牙。

【提示】千万别等到感觉牙齿痛了才去看牙医,定期检查可以避免很多不必要的痛苦和花费。每次洗牙后,你都会发现口腔变得更加清爽和干净了。

总而言之,牙齿健康其实离不开我们日常的口腔卫生习惯,比如刷牙、用牙线、少吃甜食和定期看牙医等。做好这些看似平常的小事,就能有效帮助我们避免蛀牙、牙龈炎等口腔问题。保持牙齿清洁健康,才能笑得更加自信,生活也会更加轻松。