

口腔保健，防龋强护盾

文 / 安康市中医医院 王龙娇

龋齿，也就是我们常说的“蛀牙”，是许多人从小到大都可能遇到的口腔问题。它悄无声息地在牙齿上“凿”出小洞，不仅带来酸痛感，还可能引发更严重的口腔健康问题。很多人误以为龋齿只是小问题，忍忍就过去了；殊不知，若不及时处理，它可能会严重影响咀嚼功能，甚至波及整个口腔健康。那么，龋齿是如何形成的？我们又该如何通过日常护理保护牙齿，远离龋齿的困扰呢？接下来，让我们一起深入了解。

一、龋齿的形成：一场“细菌与糖分”的阴谋

龋齿是一种常见的慢性口腔疾病。它的形成过程其实是一场由细菌、糖分和酸共同上演的“腐蚀战”，而这场“战事”的结果，便是牙齿表面逐渐被侵蚀，最终形成龋洞。

1. 细菌：口腔里的“常住户”

口腔是一个充满微生物的复杂环境，其中居住着数以亿计的细菌。其中，变形链球菌是龋齿的“幕后黑手”。这些细菌原本“安分守己”，可以与我们和平共处，但是一遇到糖分，它们便会迅速“开工”，分解糖分并释放酸性物质，从而启动对牙齿的“腐蚀计划”。

2. 糖分：细菌的“能量补给站”

糖分是细菌的“最爱”，尤其是我们日常饮食中的甜食、零食和含糖饮料。这些糖分为细菌提供了丰富的

“能量”，使其能够高效地分解糖分并产生酸性物质。换句话说，每次我们享用甜食时，细菌便获得了“加足马力”的机会，进而对牙齿发起酸性攻击。

3. 酸：腐蚀牙齿的“暗杀者”

酸是龋齿形成的直接原因。细菌分解糖分后产生的酸性物质会逐渐溶解牙齿表面的牙釉质，使其失去保护层，变得脆弱。随着时间推移，酸性物质会进一步侵蚀牙齿内部的牙本质和牙髓，最终形成龋洞。此时，牙齿可能会出现明显的疼痛，甚至引发炎症。龋齿看似只是一个小问题，但如果不加以重视，它可能会逐渐恶化，影响咀嚼功能，甚至波及邻近牙齿。因此，预防龋齿的关键在于阻止这场“酸蚀之战”，守护牙齿的健康。

二、口腔保健：龋齿的“天然防线”

口腔保健在龋齿防治中扮演着至关重要的角色，它就像给牙齿穿上了一层“保护衣”，不仅能有效抵御龋齿的侵袭，还能让牙齿更加坚固和健康。以下是口腔保健在龋齿防治中的主要作用。

作用1：抵御细菌“入侵”，减少腐蚀机会

口腔保健的核心在于保持口腔环境的清洁。通过定期刷牙、使用牙线和漱口水，可以有效清除口腔内的细菌和食物残渣，减少细菌堆积的机会。当细菌无法大量繁殖时，它们分解糖分、产生酸的能力就会被大大削



弱。这样一来，牙齿表面自然更加坚固，不易被腐蚀和损伤。

作用2：增强牙齿的自我防护力，预防龋齿发展

使用含氟牙膏刷牙是增强牙齿防护能力的有效手段。氟化物可以与牙齿表面的矿物质结合，形成一层坚固的含氟保护膜，使牙釉质更加抗酸。这就好比给牙齿穿上了一层“铠甲”，帮助其抵御细菌的侵蚀，从而大大降低龋齿形成的可能性。此外，氟化物还能促进牙齿的再矿化，修复早期龋损，进一步增强牙齿的自我防护能力。

作用3：预防牙周问题，降低龋齿间接风险

龋齿和牙周病往往“狼狈为奸”。良好的口腔卫生习惯不仅能有效预防龋齿，还能避免牙龈发炎、牙周疾病等问题。如果口腔保健得当，牙周组织健康，牙齿的支撑环境就会更加稳固，龋齿的发生率也会显著降低。

作用4：提高牙齿敏感度，早发现龋齿

保持良好的口腔卫生习惯可以帮助我们更敏锐地察觉牙齿的早期变化，如牙齿敏感、轻微疼痛等。这种

早期察觉的优势可以让我们在龋齿问题恶化之前及时采取措施进行干预，避免小问题拖成大麻烦。例如，定期使用牙线和漱口水不仅能清洁口腔，还能帮助我们发现牙齿间的细微变化，从而做到早发现、早治疗。

作用5：保持口腔清新，营造良好的口腔环境

良好的口腔卫生习惯不仅能保持牙齿清洁，还能让口腔保持清新、健康。通过定期刷牙、使用牙线和漱口水，可以有效防止细菌堆积，避免牙菌斑和牙结石形成。牙齿表面光滑清洁，细菌就不容易黏附，从而从根本上降低龋齿的发生风险。

三、保持口腔健康的10个实用技巧

拥有一口健康亮白的牙齿，不仅需要日常的努力，还需要掌握一些关键的预防措施。通过简单的日常护理，我们可以有效预防龋齿和其他口腔问题。以下是10个实用的口腔保健技巧，帮助你轻松守护牙齿健康。

技巧1：每天早晚刷牙，不给细菌任何机会

刷牙是保护牙齿的基础，也是预防龋齿的第一道



防线。通过清除牙齿表面的食物残渣和牙菌斑，可以有效减少细菌滋生的机会。建议使用含氟牙膏，因为氟化物可以强化牙釉质，预防龋齿。每次刷牙时间不少于两分钟，尤其要关注后牙和牙龈边缘。只要坚持每天早晚刷牙，细菌就没有机会在牙齿上“安家”。

技巧2: 使用牙线, 清洁刷不到的地方

牙刷无法触及的地方，尤其是牙齿之间的缝隙，常常是食物残渣和牙菌斑的“藏身之处”。这些残留物不仅会导致龋齿，还可能引发牙龈炎症。因此，每天使用牙线清洁牙缝至关重要，尤其是晚上睡前。牙线可以轻松去除牙缝中的食物残渣和牙菌斑，让口腔保持清洁。

技巧3: 漱口水加持, 刷牙的好搭档

漱口水不仅可以清新口气，还能进一步清洁口腔，杀死残留的细菌。尤其是含氟的漱口水，可以为牙齿提供额外的保护，减少龋齿的风险。建议在刷牙后或饭后使用漱口水，让口腔更加干净清爽。

技巧4: 定期更换牙刷, 保持清洁效果

牙刷用久了，刷毛会变形，清洁效果也会大打折扣。建议每3个月更换一次牙刷，以确保刷牙时能够彻底清洁牙齿。如果你使用的是电动牙刷，同样需要定期更换刷头，防止细菌滋生。

技巧5: 少吃糖, 从源头预防龋齿

糖分是龋齿的主要“帮凶”。口腔中的细菌会分解糖分产生酸，进而腐蚀牙齿。因此，减少糖的摄入，尤其是少喝含糖饮料，能够有效降低龋齿的风险。如果实在忍不住吃了甜食，记得及时漱口或刷牙，别给细菌留下可乘之机。

技巧6: 定期看牙医, 让专业护航口腔健康

即使日常口腔护理做得再好，定期看牙医依然非常重要。建议每6个月到1年进行一次全面的口腔检查。牙医能够发现早期的龋齿或其他问题，并及时进行处理，防止问题恶化。此外，专业的清洁（洗牙）可以去除刷牙无法彻底清除的牙菌斑和牙结石，让牙齿保持健康状态。

技巧7: 均衡饮食, 让牙齿更强壮

健康的饮食对牙齿健康至关重要。摄入富含钙和维生素D的食物（如奶制品、豆制品、鱼类）有助于增强牙齿和骨骼健康。同时，多吃富含纤维的蔬果（如苹果、胡萝卜），不仅有助于消化，还能像“天然牙刷”一样清洁牙齿表面，促进唾液分泌，帮助口腔保持健康。

技巧8: 使用含氟牙膏, 强化牙釉质

氟化物是对抗龋齿的有效武器，它可以增强牙釉质的抗酸性，预防龋齿的发生。每天使用含氟牙膏刷牙，特别是对儿童和龋齿高风险人群，能够有效强化牙齿的防护能力。

技巧9: 改掉坏习惯, 远离牙齿损伤

许多不良习惯会在无形中伤害牙齿，例如吸烟、喝酒、咀嚼冰块或坚果壳等。这些行为可能导致牙齿变色、磨损甚至断裂，长期吸烟还会增加患牙周疾病和口腔癌的风险。因此，远离这些不良习惯，才能更好地保护牙齿健康。

技巧10: 帮助孩子养成好习惯, 从娃娃抓起

孩子的牙齿处于发育期，家长应该从小帮助他们养成良好的口腔卫生习惯，如每天早晚刷牙、使用牙线，并定期带孩子去看牙医。从小建立良好的口腔卫生习惯，不仅能保护孩子的乳牙和恒牙，还能让他们终身受益。

四、结语

守护牙齿健康，从日常做起。牙齿健康不仅关乎我们能否拥有一口坚固、美观的好牙，让我们在微笑时更加自信，更与全身健康状况息息相关。口腔保健是一项长期而重要的“小任务”，只要每天多花一点时间关注牙齿健康，就能在将来避免许多不必要的困扰，让你始终保持灿烂而健康的笑容。

因此，从现在开始，认真对待每一次刷牙和护理，把你的牙齿当作VIP来对待吧！**药物与人**