

爱护牙齿，从日常护理开始

文 / 上海市徐汇区中心医院 耿齐冬



每年9月20日是“全国爱牙日”。牙齿是我们一生的朋友，不仅影响颜值，更关乎健康。数据显示，90%的成人患有牙周病，儿童龋齿率则达到70%以上。牙齿疾病已成为危害人类健康的“隐形杀手”，但只要做好日常的牙齿护理，就能防患于未然。

一、日常护理打好牙齿健康的基础

1. 正确刷牙

最近，张阿姨的牙龈总出血，一开始以为是上火，

直到吃苹果时果肉上留下一圈圈血痕，才到医院检查。经检查，医生诊断她患的是牙龈炎，而罪魁祸首竟是她坚持了几十年的错误刷牙方式。口腔科医生语重心长地道出了许多人的误区：“很多人刷了一辈子牙，觉得自己会刷牙，其实不然。”

正确的刷牙方法并不复杂，采用巴氏刷牙法就能清洁到位——将刷毛与牙齿呈45°置于牙龈与牙齿交界处，以圆弧状轻柔刷洗，每次刷2或3颗牙，刷约10次后再换下一部位。记住，每次刷牙至少3分钟，早晚各1

次。此外，人们常容易忽视牙齿内侧和舌苔，这些都是细菌滋生的“重灾区”。刷牙后，用牙刷轻刷舌苔，能有效减少口腔异味。

2.使用牙线

除了刷牙，还需配合使用牙线，因为只有牙线才能清理干净牙缝里的残渣。使用牙线时，将其绕在中指上，留出约5厘米即可，慢慢插入牙缝，紧贴牙面上下擦拭，像拉锯一样清除食物残渣。对于戴牙套或牙缝较宽的朋友，牙间刷可能更适合。

3.饭后漱口

饭后漱口也是简单有效的护理方式。医生建议，饭后及时用温水漱口30秒，可冲掉食物残渣，减少细菌繁殖。若无法及时漱口，咀嚼一片无糖口香糖也能增加唾液分泌，帮助改善口腔酸性环境。不过要注意，漱口不能替代刷牙，只能作为日常护理的补充。

二、特殊人群牙齿护理有侧重

1.儿童

儿童时期是牙齿发育的关键阶段，家长需格外留意。5岁的乐乐半年前长出的新牙上出现了小黑点，妈妈带他检查后，发现是早期龋齿。原来，乐乐睡前总喜欢含着奶瓶喝奶，奶液中的糖分在口腔内发酵产酸，慢慢腐蚀了牙齿。因此，家长应控制孩子吃糖的时间，避免让孩子在睡前吃糖。此外，家长应帮助孩子刷牙至7岁，并选用含氟儿童牙膏。



2.老年人

老年人的牙齿保养更需用心。65岁的赵爷爷佩戴了活动假牙，刚开始总觉得不舒服，经医生指导后，他逐渐掌握了清洁假牙的方法——每天晚上摘下假牙，用软毛刷蘸假牙清洁剂清洗，夜间泡在清水里，让牙龈充分休息。赵爷爷说：“现在吃饭不噎，心里不慌，说话也清楚了。”他的脸上也乐开了花。此外，老年人应定期做口腔检查，及时修补缺齿，避免因缺齿导致咀嚼功能下降，影响营养摄取。

3.孕妇

孕妇的口腔健康尤为重要。怀孕后，体内雌激素水平变化会使牙龈对刺激更敏感，因此孕妇更易患牙龈炎。陈女士怀孕5个月时出现牙龈肿痛，医生检查发现是牙结石所致。由于孕期治疗需格外谨慎，医生仅为她做了简单冲洗。孕期口腔感染可能导致早产或低体重儿，建议孕前进行一次全面的口腔检查，消除龋齿及牙周病等问题，有助于提升妊娠期间的健康水平。

三、生活中避开牙齿护理误区

1.牙疼不要忍

很多患者觉得牙疼无所谓，忍忍就过去了，殊不知这种不以为意的想法会延误治疗时机。小林的智齿反复发炎疼痛，总觉得吃点消炎药就行，直到脸肿得像包子才去医院，此时已发展成牙龈冠周炎，只能靠输液治疗。注意：牙齿不适不会自行好转。若出现牙疼、牙龈出血、牙齿松动等症状，一定要及时就医。早治疗不仅痛苦小，花费也更少。

2.不过度美白

美白牙贴、美白牙膏等产品备受追捧，但频繁使用美白产品会磨损牙釉质，导致牙齿敏感。小王为了让牙齿变白，连续两周使用美白牙贴，结果牙齿又酸又软，连凉水都不敢碰。口腔科医生告诫：正常牙齿本是淡黄色，过度美白反而不利于口腔健康；若有美白需求，应在医生指导下进行。

3.控制饮食

饮食方式也会影响口腔健康。常喝碳酸饮料或吃高糖零食，会让口腔环境呈酸性，加速牙釉质脱矿。小李是可乐爱好者，每天至少喝2瓶，3年后牙面上出现了多个小洞。医生告诉小李，这是酸蚀症的表现，严重时



可能导致牙髓暴露。因此，建议大家减少碳酸饮料和高糖零食的摄入。喝碳酸饮料时尽量用吸管，减少其与牙齿的接触；喝完后及时漱口，以减轻酸性环境对牙齿的侵蚀。

四、治疗后的康复指导

1. 龋齿修复后的护理

龋齿治疗后的护理会影响修复效果。张先生补牙后不到一个月，补牙的材料就掉了，原来是他补牙当天就用补好的牙咀嚼了硬物。补牙后24小时内，不要咀嚼过硬的食物，因为树脂材料需要24小时才能完全硬化。此外，接受过根管治疗的牙齿由于失去营养供给，会变得特别脆弱，最好做个牙冠保护，防止碎裂。

2. 牙周病护理

牙周病则需要长期维护。周女士接受牙周刮治后，症状有所缓解，但6个月后复诊检查发现，其牙周袋又加深了。原来她以为治疗后就万事大吉，没有坚持定期复查。事实上，牙周病是一种慢性疾病，治疗后每3~6个月需复查1次，同时要加强日常维护，使用牙线、冲牙器等辅助工具，才能有效防止复发。

3. 拔牙后的护理

拔牙后的护理也有讲究。王女士拔智齿后，因好奇忍不住吐出嘴里用于止血的棉球，导致伤口一直出血不止。正确的做法是：拔牙后咬紧棉球压迫止血30~60分钟；24小时内不要刷牙、漱口；不要用舌头舔触伤口；避免剧烈运动。若出现持续出血、剧烈疼痛或肿胀，应及时就医。

牙齿健康是一生的事，从儿童到老年，每个阶段都需要精心呵护。全国爱牙日不仅是一个提醒，更应成为我们养成良好口腔习惯的开端。愿每个人都能拥有一口好牙，享受美食的乐趣，绽放自信的笑容。 **药物与人**

温馨提示

守护牙齿健康并不复杂，只需做到三件事：每天两次正确刷牙、坚持使用牙线及定期做口腔检查。

