

电动牙刷并不比传统牙刷好,漱口水不要长期使用,不要总是使用同一种牙膏

口腔健康不仅是刷牙漱口这么简单



不建议长期用漱口水清洁口腔

龋病俗称虫牙、蛀牙,是细菌性疾病,可以继发牙髓炎和根尖周炎,甚至能引起牙槽骨和颌骨炎症。专家指出,龋病的形成有四个因素,分别是细菌、食物、时间和宿主。

首先是细菌。口腔中本身就存在数百种细菌,在健康的情况下,它们处于平衡的状态。“刷牙牙过一阵儿,就会感觉到牙面没有那么光滑了,有一层软垢,这就是牙菌斑。它是细菌群在牙面上的定居,漱口是不能除去的,只能靠刷牙等机械方式去除。”专家介绍,细菌可以使糖类食物分解成酸,酸使牙体硬组织脱矿。一般情况下,脱矿的同时牙也会发生再矿化,当脱矿大于再矿化时,就会发展成龋齿。

“许多注重口腔卫生的人喜欢使用漱口水,但需要提醒大家的是,连续使用不要超过一个月。长期使用漱口水会抑制口腔中某些特定的菌群,造成口腔菌群的失衡,引起白色念珠菌感染等临床疾病。此外,

漱口水不可代替刷牙,除了口腔短期内有炎症或刚接受了小手术等情况,不建议将其作为日常清洁保健使用。”

龋病形成的第二个因素是具有适宜的食物。“小时候家长可能会经常跟我们说,吃糖会长虫牙。其实黏稠度大、附着性强的食物在牙面上滞留的时间更长,致龋性也更强,如山楂卷、饼干、汉堡等。”而富含维生素、矿物质的食物或是粗纤维的“粗粮”,如红薯、玉米、青菜等,却有利于牙菌斑的清洁、牙体硬组织的再矿化,从而有助于抵抗龋病。此外,酸性食物会直接导致牙脱矿,“所以爱喝可乐或喜欢吃酸性食物的人应当注意。”

第三个因素是时间。“如果一定要吃甜食,您会选择一次性吃完还是隔一段时间吃一点?”专家提醒,想要牙健康,建议您选择前者,如果一直不停地吃,会使口腔长期处于酸性环境,牙长期“浸泡”在其中,患龋的概率就高很多。

第四个因素是宿主。并非所有的人和所有的牙对龋病的

易感性都是相同的。牙本身的结构、口腔唾液的分泌、自身的免疫能力和遗传等因素都会对龋病的发生产生影响。比如,自身唾液的Ph值偏高,对龋病的易感性就会降低;而如果家庭成员的牙普遍先天性不好,个人的患龋概率也相对较高。还有一些人小时候生活在高氟地区,形成氟斑牙,轻度的氟斑牙患龋率是较低的,而有些人因为儿时服用四环素形成四环素牙,这类牙的抗龋能力就较弱。

含氟牙膏并不适合所有人

我们用的牙膏中有很多含有氟,都可以促进牙齿的再矿化,但含氟牙膏并不适合所有人,像尚不会吐水的小孩以及氟斑牙患者,都不推荐使用含氟牙膏。

此外,大约在6岁时,大部分人都会长出一颗磨牙,这颗磨牙不替换任何乳牙,承担了大部分咬合和咀嚼功能,也是陪伴我们时间最久的恒牙。当这颗牙完全萌出到咬合平面时,建议进行窝沟封闭,这可在一定程度上预防窝沟龋。有文献表明即使窝沟封闭材料发生了磨损和脱落,做过窝沟封闭的牙患龋率依然较低。

但由于儿童营养状况不同,个体发育不同,做的时间也有差异,可以通过牙医的检查来判断。“这两种预防措施都操作简单、花销不大。”需要注意的是,当婴儿长出第一颗牙齿的时候,就已经不是无菌状态了,这个时候就应该给孩子刷牙,但记得使用儿童专用的可吞咽牙膏。

如果没能采取有效的防护措施,而后期也没有采取妥善的防护措施,造成龋齿,又该怎么治疗呢?专家介绍,单纯龋齿把龋坏部分去除干净,补上材料即可。现在大多用树脂材料,颜色和自己的牙色较为类似。“补牙后需要定期复查,成年人半年1次,幼儿3个月1次,3年之后最好更换材料。”

不及时治疗,会慢慢出现牙疼症状,需要去医院做特殊处理。

含花椒和酒治牙疼不靠谱

“牙疼不是病,疼起来真要命。”我们从小就听说过很多治疗牙痛的偏方,比如很多人会含花椒、酒、冰水等暂时缓解牙疼,还有人不想看牙医会选择吃药。这些真的管用吗?“这些都不是特别见效的方法,包括药物在内都只能起到暂时缓解疼痛的作用,如果想要彻底根治,最好还是尽快到医院的口腔门诊或急诊进行处理。”专家指出。

当细菌破坏并穿过了牙体硬组织进入髓腔,引起发炎、疼痛等症状,就需要进行根管治疗。根管治疗适用于多种引起牙髓炎或牙髓坏死等不能保留活髓的情况。目的就是要把牙髓里的感染物质清除干净,同时充填特殊的充填材料有效的阻止细菌的再侵入,根管治疗至少需要2次到3次。

根管治疗后,应尽量避免咬硬物,定期复查,尽早做冠修复,俗称牙套,避免细菌再次侵入。

而如果牙髓炎症没有得到有效控制,炎症会随着根管扩散到根尖周甚至牙槽骨、颌骨内,引起根尖周炎,或牙周组织的炎症。经过专业医生的判断实在无法治疗后,只能拔牙。

提醒

- 1.如何正确刷牙?
该怎么刷牙才能有效保护牙齿呢?
专家为大家介绍了由美国牙科协会推荐的一种有效去除龈缘附近及龈沟内菌斑的方法——巴氏刷牙法。“其精髓在于要求我们每颗牙都不要遗漏;牙齿的颊面和舌面要竖着刷,不要横着刷;咬合面可以拉锯式刷,前面牙内侧要立起来刷,这里比较容易形成牙石。”
“建议一日三餐后均刷牙,每完整地刷一次牙应达到3分钟时间,三个月更换一次牙刷。尚不会独立写字的孩子建议由家长帮忙刷。”专家称。
- 2.如何选择刷牙工具?
面对市面上销售的手动牙刷、电动牙刷等各类刷牙工具,究竟该如何挑选呢?
专家表示,虽然现在除了传统牙刷,电动牙刷也非常流行,但还是建议已经掌握正确刷牙方式的人选择使用传统牙刷。“推荐小头软毛的牙刷,可以清洁到更多牙面,如果条件允许,可以挑选稍微好点的牙刷,好的牙刷一般会使用较好的刷毛,而牙膏并没有必要买贵的。”
“牙膏的主要成分就是摩擦剂,其作用是帮助我们清洁牙面上的菌斑和食物残渣。”对于牙膏的选择,除了自己喜欢的口味之外,健康成人尽量选择含氟牙膏,特殊人群如生活在高氟地区、本身就有氟牙症的人群可以选择无氟或低氟牙膏,小孩在不会独立吐水之前建议选择无氟牙膏或者特殊标明“含的是安全的可吞咽氟”的牙膏。同时,不要总是使用同一种牙膏,这和我们之前提到的不要一直使用漱口水相似,一直使用同一种牙膏也可能会引起口腔内菌群的失调。如果牙本质敏感的人群也可以选择脱敏牙膏,但脱敏牙膏不能长期使用,症状缓解后要更换普通牙膏。
- 3.牙线是必需品吗?
牙是一个立方体,刷牙只能刷到牙的三面,颊面、舌面和咬合面,但是刷不到牙和牙的邻接面,也就是牙缝,这个时候就需要牙线进行清洁。一般建议先用牙线再刷牙,有的人担心使用牙线会使牙缝变大,其实完全没有必要,牙线也分不同型号,可以根据不同的牙间隙选择不同粗细的牙线,如果牙缝非常大的人群可以选择间隙刷。

啤酒有什么口味特点?

优质啤酒的口味应纯正、爽口、苦味适中,具有很强的杀口力。

纯正

啤酒是由麦芽、酒花、水和酵母等原料经糖化、发酵而成的,其口味应该有麦芽、酒花、水和酵母相互融合后产生的正常、本质的味道,而不应伴有任何异味、杂味,如麦皮味、焦味、酵母味、生味等。

柔和

啤酒要有麦芽的香气和焦苦味,饮后苦味很快消失。苦味谐调,才能使

口感柔和。而不应有粗糙感,更不能有涩味,饮后在口内有黏着苦味和后苦味都是不正常的。

醇厚

啤酒的醇厚感和原麦汁浓度有着一定的关联。一般情况下,随着原麦汁浓度的提高,成品啤酒的醇厚感增加。即便是低浓度的啤酒,也要求口味丰满,不能平淡如水。

爽口

啤酒爽口与二氧化碳含量有关,无气的啤酒不会有爽口的感觉,不纯正的啤酒不可能爽口。



世界青光眼周在即：爱尔眼科联动全城防治青光眼

青光眼已成为世界首位不可逆性的致盲疾病,眼科医生提醒,及时诊断并配合进行治疗,可帮助患者预防青光眼对视力造成进一步损害。

每年3月的第二个礼拜是“世界青光眼周”,为了提高大众对青光眼的认识,衡阳爱尔眼科医院将举行“关注青光眼,明亮迎未来”系列活动,青光眼专家将展开专题讲座,讲解青光眼的治疗和日常护理,参与活动均可领取精美礼品,并享受相关检查优惠。

活动报名及详询: 8239955/18974738806, 科普讲

座具体时间安排如下: 3月9日上午9点,衡阳爱尔眼科医院6楼会议中心; 3月6日上午9点,耒阳爱尔眼科医院8楼大会议室; 3月6日上午9点,珠晖区临江社区爱眼E站。

同时,专业医疗团队还将在全城范围内进行社区义诊活动,帮助市民更好地了解和防治青光眼。社区义诊具体时间安排如下: 3月5日,雁峰区胜利山社区; 3月6日,珠晖区临江社区; 3月7日,雁峰区南三角线社区; 3月8日,蒸湘区冶金社区; 3月9日,蒸湘区衡邵社区。