

刷牙出血、牙缝变大？刷牙方式请调整一下！

这些坏习惯正在悄悄毁掉你的牙

今年9月20日,是第38个“全国爱牙日”。

口腔健康是全身健康的重要基础,生活中不少人存在刷牙出血、洗牙伤牙等认知误区,错误的口腔护理方式,会持续损害牙齿和牙周健康。很多人以前牙齿很整齐,但随着年龄的增加,牙缝变得越来越大,以至于吃饭的时候总是塞牙。这到底是什么原因造成的?

近日,中南大学湘雅二医院口腔医学中心主任医师龚朝建梳理大众常见口腔误区,普及科学口腔养护知识。



刷牙频繁出血是“上火”吗

很多人日常刷牙频繁出血,会归因为身体“上火”。

龚朝建表示,刷牙出血并非上火导致,绝大多数出血症状,是牙龈斑、牙结石长期堆积在牙齿表面,持续刺激牙龈引发牙龈炎所致。

发炎的牙龈处于充血脆弱状态,轻微刷牙触碰、咀嚼摩擦就会出现出血情况,这是口腔发出的健康预警信号。

针对大众普遍担忧的“洗牙会把牙缝洗大”的问题,专家作出辟谣。

洗牙不会造成牙缝变大,大家肉眼看到的牙缝变大,并非洗牙造成,而是长期堆积的牙结石长期压迫、支撑牙缝,造成牙龈缓慢萎缩。

洗牙仅为清除牙齿表面的污垢结石,只是将原本就存在、被结石堵塞掩盖的牙缝显露出来。

有种高发的缺损叫楔状缺损

专家介绍,牙周发炎的主要原因是日常进食后积攒的脏东西没有及时清理,牙菌斑逐渐堆积,最终变成清理不掉的牙石。牙石上附着的细菌产生毒素,刺激牙龈发炎、变红变肿。

更重要的是,它还会导致牙龈下方的牙槽骨,也就是包绕在牙齿周围的骨头逐渐吸收。随着牙槽骨越来越少,牙齿慢慢松动,松动的牙齿之间便会出现肉眼可见的缝隙。

专家还介绍——长期嗑瓜子、咬硬物等会反复磨损门牙切端,形成对称的细小豁口。

外伤磕碰、蛀牙腐蚀、牙齿咬合力异常都会造成牙体缺损、牙齿边缘破损;

还有一种高发的缺损叫楔状缺损,多发生在牙齿靠近牙龈的牙颈

部,很多是长期横向暴力刷牙磨损出来的,牙齿侧面出现凹槽;

慢饮碳酸饮料、进食后催吐等不良的饮食习惯也会让牙齿容易产生缺损。

这些补牙拔牙的误区要注意

很多人洗完牙觉得牙缝变宽了,由此认为洗牙不好;有的人认为补牙的材料越贵效果越好,还有人觉得坏了的牙齿拔了不用着急种新牙,这些做法都对吗?

误区一:补牙材料越贵,补牙效果就越好

专家介绍,目前主流补牙材料之间的差异,实际上并不大。更核心的还是医生的技术,包括能否规范、妥善地应用材料,以及补牙后能否做好维护和保养。材料并非越贵越好,应听从医生的专业建议。

那什么样的缺损需要补牙?一个简单自查的小方法:一般来说牙齿的色、形、质会出现肉眼可见的变化。

如果牙齿明显变黑变黄、形态出现缺损,或开始有酸痛、怕凉怕热的感觉,都应引起重视。出现这些情况不一定都需要补牙,但建议到口腔科做进一步检查。如果前牙牙缝处开始出现隐隐的黑线,且范围越来越大,最常见的原因是门牙牙缝中间发生了龋齿,也就是虫牙,这种情况下应尽早就医。

误区二:牙齿拔掉以后,不用急着种新牙

专家建议要及时种牙,最好在缺牙后的三个月到半年之内,把缺牙的位置占住。如果缺了一颗牙不管它,这颗牙原本应承受的咀嚼力量便没有牙齿来承接,前后牙的负担随之加重,并会向中间缺牙的位置移位,对面的牙也会向这个空间伸长。

这些健康护牙技巧请您收好

医生提醒,日常口腔养护需坚持三项核心举措,筑牢口腔健康防线。

一是每日早晚坚持规范刷牙,单次刷牙时长不少于三分钟,彻底清洁牙齿表面污垢。

二是针对牙刷无法清洁的牙缝盲区,坚持使用牙线、冲牙器清理食物残渣。

三是养成定期口腔检查的习惯,配合规范洗牙,提前排查口腔疾病,规避牙周问题。摒弃传统误区、坚持科学护理,才能长久守护口腔健康。

专家建议24小时内至少刷两次牙,间隔时间最好是12小时左右,才能有效去除牙面细菌,间隔时间越长,清洁效果越差。如果每天只刷一次,相当于间隔24小时,牙面上的菌斑早已完全成熟,就很难刷除干净。

牙刷要选“小”而“软”的——

优先选择小头软毛牙刷,刷毛尖端磨圆,避免损伤牙龈。电动牙刷可选择声波震动型,清洁效率更高。

刷牙时长记住“333”原则——

条件允许可遵循“333”原则,即每天刷3次、每次3分钟及饭后30分钟刷牙。你可能觉得3分钟对于刷牙来说太长了,但假如按照正确的方式刷牙,你会发现3分钟可能还刷不完。

清洁牙缝,牙线要用起来——

对于牙缝、牙龈边缘等隐蔽角落,牙刷是远远不能够深度清洁的。牙线是清洁牙缝最基础也是最重要的工具。每天至少一次使用牙线,注意每一个牙缝有相邻两个牙齿的邻面,都要清洁到。

综合央视、《人民日报》客户端报道

