



牙齿的清洁工作伴随我们一生。牙科专家释栋表示,除日常清洁,还需要定期对牙齿进行“大扫除”。刷牙和使用牙线是日常清洁牙齿两种主要方式,洗牙则是彻底清洁牙齿的有效方法。洗牙不仅可以预防牙周炎,还是治疗牙周炎的第一步。

## 洗牙可以治疗和预防牙周疾病

# 牙齿需要定期大扫除

### 洗牙间隔时间因牙齿情况而异

口腔卫生习惯、刷牙的方式方法直接关系到洗牙的间隔时间。口腔卫生习惯好、牙齿很健康的人,牙石形成的慢,洗牙间隔时间1年为宜;口腔卫生习惯差,口腔清洁意识不强、疏于刷牙或刷牙方法不正确的人,牙石形成的快,建议3个月至半年洗一次牙。每次洗牙时间因牙石多少而异,通常在20~40分钟之间。释栋提醒读者,洗牙也有标准,达不到合格标准的洗牙,在进行后续的牙周炎治疗前,还要重新“返工”,建议读者慎重选择洗牙机构。

“日常刷牙、使用牙线的清洁方法并不彻底,存在卫生死角,日积月累,口腔里的一部分细菌就会粘附在牙齿表面,逐渐形成菌斑,随着唾液里的钙质不断沉积其中,形成牙石。”释栋说,刷牙可以清除菌斑,但不能除掉牙石,只能通过洗牙进行专业的口腔清洁。

过多的牙石和粘附在牙齿上的牙菌斑,是牙周炎的致病因。牙周组织在牙石和细菌的不断刺激下,会产生炎症。释栋说,牙周炎又分为慢性牙周炎和侵袭性牙周炎,侵袭性牙周炎进展速度快,有的人很年轻会出现牙齿脱落,但这种情况并不多见,慢性牙周炎最常见。

### 牙周炎患者刷牙时会出血

慢性牙周炎的早期表现并不明显,在刷牙或咬硬物时牙龈会出血,有的人则在说话或运动时就会自发出血。牙周炎进展到一定程度后,会反复出现牙龈肿痛的症状。当出现牙龈退缩

时,由于牙根暴露出来,在吃了冷热酸甜等刺激口味食物时,牙齿会有敏感反应。

晚期牙周炎患者的牙齿会出现松动、移位和脱落,有的还伴有口腔异味。

特别严重的牙周炎患者,由于牙石量特别多,牙齿在牙石的填充下,表现为非常牢固的现象,一旦牙石被清洗掉,牙齿的松动也在所难免。释栋强调,表面牢固只是暂时的,如果不尽早洗掉牙石,它所带来的负面影响更大,不但会加剧牙周炎的发展速度,当牙周炎发展到一定程度后,牙齿和牙石还会一起脱落。此外,牙石的刺激也是导致牙龈退缩的原因。

### 超声波洗牙最常见

洗牙方式有两种,超声波洗牙和手工洗牙,现在比较常用的是效率更高的超声波洗牙,释栋称,洗牙只是洗牙石,并不会让牙齿变薄,它对牙齿的宏观结构也不会产生影响,但用显微镜或特殊工具观察清洗后的牙齿,会发现牙齿表面有划痕等微小变化,这种变化可能会加速菌斑和牙石的形成。因此,洗牙的最后一道工序是进行抛光处理,抛光后的牙齿表面光滑度与洗牙前比较,并无明显变化。

“单纯的洗牙并不是治疗牙周炎的全部,只是治疗的第一步。”释栋介绍,牙周炎患者的牙石沉积在牙齿表面,牙周炎患者除了表面有牙石,牙龈下面也隐藏着一部分。洗牙只能清理掉牙齿表面的牙石,覆盖在牙龈下面的牙石必须要有进行深层次的清理。

### 洗牙有禁忌症

洗牙前,医生要对患者的口腔整体情况进行检查,询问病史,从健康角度判断其是否具备洗牙条件。患有高血压、糖尿病、传染病的患者,且处于控制不良阶段的,不宜洗牙。释栋说,洗牙时的出血现象和牙龈炎症有关,炎症越重出血量越多,很多中老年人服用预防心脑血管疾病的抗凝药物,这些药物会降低血液黏稠度,在洗牙时增加出血量。释栋说,这种现象在中老年人中特别常见。为了避免流血过多,正在服用抗凝药物的患者,医生会建议其检查血凝指数,正常范围内的可洗牙,指标异常的暂缓洗牙。

洗牙的检查器是一次性的,治疗器则一人一机,每个人用完后都要经过高温消毒,因此,即使有传染病的患者洗牙,在患者之间发生传染的几率也很小,但由于医生在洗牙操作中,与患者的接触距离较近,如果患者有传染病不如实告知,那么医生“中招”的几率就会增加。

关于儿童牙齿的定期清洁,释栋说,根据实际情况采取不同的清洁方法。儿童牙齿质地不如成年人坚固,牙石少,更多的是菌斑和软垢,用机用的小毛刷蘸清洁剂就能处理干净。如果确实有牙石需要洗牙,医生在操作时要格外小心,避免在同一位置操作时间过长,以免对牙齿表面光洁度造成明显的影响。

(田晶)

### 相关链接

## 掌握正确的牙齿清洁方法

很多人对刷牙有误区,以为刷牙就是刷牙齿,其实细菌最容易沉积的地方是牙齿和牙龈交界处,因此,建议采用“水平颤动法”刷牙。释栋说,这种方法适合多数患者,具体方法为把牙刷放在牙齿和牙龈交界位置,让牙刷的刷毛和牙齿形成45度角,轻轻加压,做水平的颤动,将牙面的菌斑颤松,颤动六至八次后,再沿着从牙龈到牙齿的方向转动牙刷,将菌斑刷掉,然后移动牙刷位置到下一颗牙齿,重复上述动作,但注意移动的幅度不要太大,每移动一次都要做到交叉覆盖,避免漏掉某一颗牙齿。这种方法能更有效地清除牙齿和牙龈交界位置的牙石。对于有明显牙龈退缩的患者可以使用“竖转法”刷牙,也就是我们常说的顺着牙缝的方向刷,上牙从上往下刷,下牙从下往上刷。不管使用哪种刷牙

方法,都应该把每颗牙的每个面都刷干净,做到“面面俱到”。

“如果按照这种方法刷全口牙,时间大约在3分钟至5分钟,按照这个标准,刷牙频率每天两次为宜。”释栋说,目前多数患者的刷牙时间都难以达到这个标准。

关于选择牙刷的标准,释栋强调,尽量选小头牙刷,大头牙刷在口腔里转动不灵活,刷毛选择中等偏软为好,刷毛端经过磨毛处理,没有锐利的茬,现在市面上的牙刷基本上都是经过磨毛处理的。牙膏主要作为摩擦剂提高菌斑清洁的效率,目前市场上大多数牙膏都可以满足清洁牙齿的需要。

牙线的使用建议每天一次。

(王浩)



英国口腔专家提醒

## 用牙膏就别用漱口水

使用杀菌漱口水可以控制牙菌斑进一步恶化,然而据英国《每日邮报》近日报道,如果使用不正确,它甚至会给牙齿带来负面影响。

牙菌斑是牙齿上的一层细菌黏膜,如果清理不净就会导致牙龈出血、萎缩等。英国伦敦口气清新中心牙医菲尔·斯坦姆称,由于牙菌斑非常黏,用牙刷或牙线才能把它清理掉,而漱口水作用力度不够,不能代替刷牙。并且如果漱口水使用不当,其中某些化学物还会与牙膏反应,抵消牙膏的作用。因此建议大家刷牙前后半个小时最好别用漱口水,最好早晚刷牙,中午使用漱口水,排除对牙膏的干扰。此外,大约有85%的人为了除口臭而使用漱口水,事实上,多数漱口水都含有酒精,会造成口腔干燥,反而加重口臭。

(李方路)



## 小心电动牙刷伤害你的牙齿

科技的发展让人可以越来越懒,刷牙有电动牙刷,剔牙有电动冲牙器。但专家表示,如果使用不当,这些电动洁牙工具会让牙齿很“受伤”。

### 10岁以下儿童,最好别用

一般来说,儿童不能很好地掌握刷牙的方法,使用电动牙刷可以帮助其更好地清洁牙齿,但如果长时间把电动牙刷停留在一两颗牙齿表面,不仅容易造成牙周组织受损,还会磨损牙釉质。

学龄前儿童正处于长牙和换牙的关键时期,牙齿和牙周组织比较稚嫩,因此专家建议,10岁以下的儿童最好不要使用电动牙刷,如果一定要使用,应尽量选择刷毛软、刷头小、功率小、刷头和刷柄一体化的电动牙刷。刷的时候,告诉孩子要让刷头在所有牙齿上面都停留,一般3岁以内的幼儿每次刷牙时间控制在1分钟以内,4~5岁的幼儿大约为2分钟,而且每3个月要更换刷头或者牙刷。

### 使用时间,两分钟为宜

现在市场上销售的电动牙刷,得到了许多试用者的认同,临床试验证明,优质的电动牙刷较手动牙刷可多去除高达49%的牙菌斑,并可降低牙龈炎和牙龈出血达60%。然而有许多使用者,由于对电动牙刷使用不当,刷牙力度过大,容易对牙齿和牙龈造成不必要的损伤,因此有必要了解电动牙刷工作原理。

电动牙刷通过刷头的快速旋转,使刷头产生高频振动,瞬间将牙膏分解成细微泡沫,深入清洁牙缝;与此同时,刷毛的颤动能促进口腔的血液循环,还可以对牙龈组织有一定的按摩效果。使用电动牙刷虽然方便,但是使用时间最好以两分钟为宜,刷牙时间太长容易损伤牙龈组织,同时要留意力度。

(晓时)