

有口好牙 可劲儿乐吧

大家好,我是一颗牙齿。
别看我个头儿小,作用却是无处不在——大家常用“皓齿明眸”夸赞我的颜值,也用“伶牙俐齿”形容我的气质,而那句经典的“牙好胃口就好”,也让更多人意识到:我就是你们一生的“口福”。
既然我如此重要,那么你们知道善待我的方法吗?别急,下面就是我给你们提出的建议。

爱我,请先重视我

大概在我的小主人 3、4 个月大时起,我就出世了,当然我不是一个人在战斗,我的兄弟姐妹们也“接二连三”地报到了。
在人类的一生中,要先后长两次牙。首次长出的是乳牙,2 岁左右就出齐了,一共 20 颗左右。6 岁开始,乳牙开始脱落,长出恒牙,一般来说,健康成人的正常牙齿包含 32 颗恒牙。到十二三岁时,我们家族成员基本就稳定了。
家族成员虽多,但是家务活儿分工有序,配合默契。如果按照形态划分,可分为切牙、尖牙、双尖牙和磨牙。切牙主要功能是切断食物;尖牙用来撕裂食物;双尖牙用以捣碎食物;磨牙担负着主要的咀嚼任务,用来磨碎食物。
要问我有多重要?首都医科大学附属北京口腔医院牙周科主任刘怡说,牙齿是全身健康的第一道防线。
众所周知,人们吃进去的东西必须经过牙齿研磨,才能减少肠胃的负担,帮助人体消化吸收。
不仅如此,除了有助消化的功能外,口腔咀嚼还可以刺激脑部神经,促进脑部神经正常发育。

疼我,要讲究“套路”

人类常说,“牙疼不是病,疼起来真要命”,这话不假。我们牙齿生来就比较娇贵,受不得太多折磨和刺激,尽管跟着主人吃了不少山珍海味,但也在“放纵”中伤痕累累。
正如韩永成所说,牙齿使用频率高,磨损多,是最需要被好好保护和检查的部分。
那么,应该怎样做才能真正保护到我呢?下面这几点很重要。
早晚认真刷牙
龋齿是食物残渣产生的酸导致的,酸让牙齿脱矿,变得敏感松动。作为一颗爱干净的好牙,我最喜欢的就是洗澡。
最好每天早晚用正确的方法给我们洗温水澡,使用水平颤动拂刷法刷牙,每次刷 3 分钟,配合使用含氟牙膏,可有效减少龋齿风险。



龋齿是食物残渣产生的酸导致的,酸让牙齿脱矿,变得敏感松动。作为一颗爱干净的好牙,我最喜欢的就是洗澡。

当然,牙齿的“社交功能”也不容小觑。和朋友聊天攀谈时露出你的 8 颗美牙,也可以给自己加分呢。
尽管我有那么多作用,可粗心大意的主人却总是不太重视我,乱吃东西,过度用牙,让越来越多的细菌攻陷了我们这道防线。
据世界卫生组织统计,全世界 60%~90% 的学龄儿童和近 100% 的成年人患有龋齿。其中,35~44 岁的人中,有 15%~20% 的人有严重的牙周或牙龈疾病;65~74 岁的人中,有约 30% 的人出现缺齿。
没有了我们的守护,大家会受到什么影响?仅仅是吃饭变得不方便?这事儿可能没那么简单。
中华口腔医学会口腔预防医学专业委员会副主任委员韩永成说,实际上,口腔病灶内的细菌和病毒可以通过血液和淋巴液传到全身的组织 and 器官,引发慢性炎症,严重的可危及心脏健康,诱发肺部感染、糖尿病,导致妊娠期妇女早产,危及胎儿健康。
所以,我们的健康问题可千万不能忽视哦。

定期检查口腔
当我患病的时候,早期症状不明显,容易被人们忽视。只有定期检查,才能尽早发现小的龋洞,及时修补。如果等到有了疼痛症状才去就诊,我可能已经“病入膏肓”,严重病变就得拔牙了。
所以,每隔半年或一年就要给我们体检一次,儿童、老人、孕妇每三个月到半年检查一次。
少吃过硬或颜色过深的食物
虽然我是个吃货,但我比较挑食。
我不爱吃骨头、豆子、带壳的坚果等太硬的食物,这些会加重表面磨损。
颜色太深的食物也要少让我吃,咖啡、浓茶、巧克力等色素残留在牙齿表面,容易造成外源性色素沉积。
人们应多吃一些粗纤维食物,有助于我发挥自洁作用,保持健康。
嚼无糖口香糖
诸如唾液干燥症、干燥综合征或放射治疗等,都会使口腔缺少唾液分泌,细菌繁殖增多,导致龋齿猖獗。
嚼无糖口香糖有助于口腔自洁,分泌的唾液具有中和酸度和冲刷细菌的作用。
但嚼口香糖不要太频繁,每次不超过 15 分钟,否则会加重牙齿磨损,增加牙齿关节负担。
有牙周病的患者,则不宜过多咀嚼口香糖,以免加重牙齿负担。
避免毁牙恶习
抽烟会让烟渍在牙齿表面沉积,使牙齿变黄、变黑,因此要戒烟。
千万不要拿我当枪使,撕扯线、开瓶盖、咬包装,这些行为会导致牙齿折断、移位。
尽量少用粗糙的牙签,不正当使用牙签会使牙龈不断退缩,牙根变得敏感,增加龋齿和牙周炎的风险。



懂我,就别信“绯闻”

随着人们越来越重视我的重要性,关于我的传闻也变得多起来。为了让人类在洁牙护齿方面少走弯路,我特地找来专家澄清这些“江湖传言”。
牙齿越白越好?
刘怡说,牙齿并非越白越好,如果牙齿过分白,视觉上会有一种不真实感。
正常健康的牙齿颜色应该是象牙白,有牙釉质的透明质感,具备一定光泽度,这说明牙齿的矿化程度非常好。各种原因引起的牙齿颜色偏黄,可通过冷光美白、激光美白改善。
一些人爱用美白牙贴进行美白,牙贴成分主要是过氧化脲,可以脱矿漂白,但脱矿后牙齿容易疏松,变得敏感,使用期间要避免吃含色素多的食物,否则会降低增白效果。这种效果也不是一劳永逸的,不久会回到原来的样子。
喝汽水会导致蛀牙?
有人说,碳酸饮料含甜味剂、糖、二氧化碳,呈酸性,长期饮用容易腐蚀牙齿。
刘怡说,这不是绝对的。能产酸的碳水化合物食物都可能导致牙齿脱矿,增加蛀牙的风险。蛀牙的产生和接触这类碳水化合物时间的长短、唾液自洁作用强弱、口腔细菌多少都有关。
缩短汽水停留在口腔的接触时间,把握适当的饮用量或使用吸管,都可降低产生蛀牙的可能性。
缺颗牙无所谓?
我的兄弟姐妹很多,人类经常觉得缺一颗牙不碍事。事实上,牙齿缺失后,相邻的健康牙就会失去依靠,进而

倾倒,使得牙间隙慢慢变窄。倾倒的牙齿受力方向一变,就会引发一系列牙周问题。缺口处相对的牙齿就会变长,导致咬合关系紊乱,引起颌关节问题。时间一长,颌曲线也随之变化,面部就不对称了,影响美观。
所以,一旦有牙齿缺损,要及时种牙或安装假牙。
饭后立刻刷牙?
饭后马上刷牙,是不利于牙齿健康的。
韩永成教授解释,刚吃完饭后,大量酸性食物会附着在牙齿表面,此时牙齿表面的牙釉质比较松软,如果马上刷牙,会对牙釉质造成一定的损害,使之变薄。再进食时,会酸痛敏感。
吃饭后最好先用清水漱口,半个小时后再刷牙。
洗牙破坏牙釉质?
韩永成教授说,最好定期洗牙。任何人的牙齿都会产生牙菌斑,刷牙不能彻底清洁牙齿和牙菌斑,久之,唾液中的钙离子沉积在牙菌斑上,形成牙结石,而在唾液腺开口的位置更容易沉积牙结石。牙结石越来越厚,压迫牙龈,会引起牙周疾病。
目前的洗牙都是用超声震荡原理来处理牙结石,正规的洗牙方式是不会破坏牙釉质的,建议每年洗牙一次。
说了这么多,希望主人能够了解我的一片“苦心”,更多地了解和重视我的健康状况,别等到失去了才知道珍惜。
作为你最忠实的伙伴,希望我的告白能让伤害少一点,也让你的一生能健健康康,笑容常在。

(生命)