

# 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。



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%的人出现缺牙。

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和器官,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。



## 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,如果牙色过分白,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)