

提到养生,多数人的第一想法就是怎么保持身体健康,怎么吃更有利于健康的食物,往往忽略了牙齿这一重要部位。众所周知,牙齿对于人体来说是“稀缺资源”。人的一生一共只有两副牙齿,在乳牙逐渐脱落,长出的恒牙将会伴随我们一生。而牙齿的功能对我们日常生活是不可或缺的,它不仅能咀嚼食物、帮助发音,而且对我们的面部美观也有很大影响。然而,牙齿的寿命并没有那么长,假如人活80岁,牙齿的平均寿命却只有50~60岁。据统计到了80岁还拥有20颗以上牙齿的人大约占到调查总人数的10%。看到这样的一组数据,我们不禁一颤,要想牙齿长寿,保持口腔健康,我们势在必行。 郑州晚报记者 李鹏云

牙齿要长寿 半年洗一次

1 餐后刷牙保牙齿健康

口腔虽然是吃食物的器官,但口腔里含有的细菌也非常多,所以刷牙是我们每天的必修课,如果我们没有正确的刷牙姿势,细菌仍然会在口腔里存活。

“不仅早上要刷牙,晚上睡觉之前也

要刷牙,一天至少要刷两次牙,刷牙要前后上下都刷到,每颗牙齿都要保证刷到10次以上。如果能够在每顿饭之后也刷牙,那牙齿就会更健康,如果做不到餐后刷牙,吃完饭用清水漱漱口是最起码的。”

河南中医学院三附院口腔科韩华坤提醒说。另外多做口腔运动有利于牙齿健康,比如,多吃高膳食纤维的食物,粗纤维不仅能够清洁牙齿也能够起到锻炼牙龈和口腔肌肉的目的。

半年洗一次牙 及时清除牙结石



“不管平时多么注意刷牙的人,牙齿上或多或少也会有牙结石。”韩华坤说。牙结石是在牙菌斑的基础上形成的一种粗糙坚硬的钙化物,多堆积在牙齿颈部。一旦出现牙结石,很容易造成牙龈出血、发炎、肿痛、溢脓甚至萎缩等。“目前,清除牙结石最有效的方法就是洗牙,而这也是预防牙周炎的有效方法。”

牙结石比较多的人洗牙后可能感觉口腔内不舒服,还可能出现牙齿遇冷、热刺激疼痛或牙缝变大等问题,这些都属于正常现象。这时,通过使用一段时间的药物含漱液、脱敏牙膏,同时坚持温水刷牙、温水漱口或咀嚼茶叶等,上述不良症状就会消失。

2 牙齿不舒服不能“一忍了之”

生活中一旦身体不舒服,比如感冒、发烧,大家通常会选择尽快到医院治疗。可是牙齿不舒服,大多人的选择都是“一忍了之”。正因为这样的“忍”,口腔疾病才开始肆意泛滥,而牙周炎就是常见的口腔疾病,当然也是引起牙齿缺失的主要原因之一。

牙周炎是一种会侵犯牙龈和牙周组织的慢性炎症,它是一种破坏性较大的口腔疾病,是导致成人牙齿缺失的最主要原因。该病主要表现为牙龈红肿、牙龈出血、牙周溢脓、牙齿移位、牙齿松动等,可能影响患者的咀嚼功能,最终患者会因为

牙周支持组织(牙龈、牙周膜、牙槽骨)被破坏而掉牙。

早期牙周炎若得不到控制,很可能出现牙齿松动甚至脱落等情况。而定期牙齿洁治,保持良好的口腔习惯,才是防治牙周病的最好方法。

3 巧用牙线去除牙缝污垢

想要有效预防牙周炎,应从以下方面着手。

第一,注意口腔卫生,坚持早起、午饭、晚上睡觉前刷牙,做到饭后漱口。

第二,如果刷牙或咬东西时牙龈出血,或牙龈红肿,可能是牙周炎的早期信号,应及时到医院诊治。

第三,学会巧用牙线,将嵌在牙缝里(相邻两颗牙齿之间的缝隙)的污垢清除干净。牙线的使用方法是:取一段15~20厘米长的牙线,将牙线两端分别缠绕在两手的食指或拇指上。然后拉直牙线,让其慢慢进入相邻两颗牙齿之间的缝隙内,然后将牙线贴着牙齿的邻面轻轻地

上下刮动或里外拉动,从而清洁牙缝里的牙菌斑、食物残渣等。每清洁一段时间,要用清水漱口,漱净被刮下的菌斑,再继续清洁。

第四,饮食要营养均衡,多吃有益于牙齿健康的富含纤维素的耐嚼的食物,少吃含糖食品,不抽烟。

美奥齿科 高端齿科专业连锁登陆郑州

改变传统齿科诊疗模式 看牙是一种享受

口腔健康是反映生命健康和生活质量的一面镜子,被世界卫生组织列为人体健康的10大标准之一。在欧美发达国家,人们对健康的投资中,口腔消费所占的比重相当大,人们大多从小就养成了定期看牙医的习惯,包括每年进行一到两次的口腔检查和牙齿清洗等常规治疗。

看牙,在国内还定位于一种常见的医疗需求,等到牙齿出现问题了才会去找齿科医生解决,所以中国的口腔健康水平与欧美发达国家相比还有很大的差距,随着中国经济的高速发展,国人对品质生活有了更高和更深层次的理解和追求,口腔健康也引起了广泛的重视。

刘书芝



美奥齿科 高品质生活塑造者

美奥齿科,中国高端齿科专业连锁服务行业领先品牌,以高品质的齿科医疗和人性化的贴心服务而著称,“服务一位顾客,必须满意一位顾客”是美奥齿科恒古不变的目标定律,“改变传统齿科诊疗模式 看牙是一种享受”是美奥同国际接轨并引入欧美先进的私人牙医理念,不管是从选址上还是诊疗环境以及服务流程上,都有别于传统医疗机构的牙科。

美奥齿科的诊疗环境突出的是一种轻松、和谐的氛围,让您察觉不出这是置身于医疗场

所当中,让顾客没有以往普通牙科门诊就医的烦躁和紧张感,服务流程上以换位思维来考虑和满足顾客的需求,让每位顾客都能亲切感受到体贴入微的服务水准。选址上定位于市中心高端的写字楼中,这既是国际上流行的一种齿科诊疗模式,也是今后国内口腔行业同国际接轨的一种发展趋势,美奥走在了同行的前沿,同时美奥大力倡导国际无痛看牙新理念,运用大量国际前沿的齿科镇痛技术在美奥看牙是一种享受。

专业 专注 领先 只为品质生活的您 牙齿种植中心

据了解,牙齿种植中心是美奥齿科的重点建设优势项目,拥有国际上最好的瑞典 Nobel 种植系统、国际同步接轨的4D 无痛种植牙技术和国内权威的首都医科大学北京口腔医院种植专家团队,成就了河南地区最具知名度最具实力的种植牙专业机构,8月启动种植牙推广月,拨打 87095858 预约热线,便可预约首都医科大学北京口腔医院种植专家谭包生教授、吕植教授等国内权威种植专家,让您在家门口就可享受到国内顶尖种植专家服务,免收权威专家种植手术特诊费的同时,还可享受种一颗牙送一颗修复冠,以及种植体单颗减免1000元的援助推广基金。

美奥齿科种植中心王主任介绍:牙齿缺失会导致生活质量降低,被誉为“人类的第三副牙”的种植牙不仅形态逼真、美观、舒

适,而且咀嚼功能和真牙一样,因其具有传统活动修复和固定修复无可比拟的优势,成为目前口腔医学界公认的缺失牙修复的最佳选择。

种植中心特色诊疗项目: 单颗牙缺失、多颗牙缺失、全口牙缺失等烤瓷牙、种植牙失败的二期修复。

牙齿矫正中心

牙齿矫正是美奥齿科的传统优势项目,拥有同国际接轨的各种最新矫正技术,同时被郑州市模特协会评定为郑州市模特定点美齿机构。美奥齿科矫正中心贺主任介绍:龅牙、虎牙等各种牙列不齐、牙齿畸形会严重影响面部美观,还会给就业、交际、择偶以及青少年成长和心理健康带来负面影响,现在牙齿矫正技术已经相当成熟,绝大部分的畸形牙都可以通过医学手段矫正过来,牙齿矫正的关键就是选择适合自己的矫正方案。

专家推荐技术:

仿生冠

——7天矫正成人畸形牙

仿生冠是一项流行于欧美、日韩明星们牙齿的首选技术,不伤牙根,无痛苦、只需7天即可矫正畸形牙,明星般整齐靓丽的牙齿您也同样可以拥有。

时尚透明隐形矫正技术

——让您的悄悄变美

彻底告别铁齿钢牙,美观时尚、完全隐形、佩戴方便,成为贵族们最喜欢的牙齿矫正技术。

牙齿矫正中心特色诊疗项目:龅牙、虎牙、老鼠牙、牙错位、牙齿稀疏、牙齿拥挤等各种畸形牙。

牙齿美白中心

美奥齿科牙齿美白中心拥有国际上最舒适的美白方法:英国 Weny 美白技术和最受贵族欢迎的德国 3D 超薄全瓷贴面美白技术。

英国 Weny 美白术:它超越了传统的牙齿

美白技术,整个过程没有不适感,只需30分钟让您的牙齿洁白靓丽,适用于:轻中度黑牙、黄牙、变色牙、四环素牙、氟斑牙。

德国 3D 超薄全瓷贴面美白技术:国际流行的美白技术,贵族美白的首选技术。适用于:中重度黑牙、黄牙、变色牙、四环素牙、氟斑牙。

牙齿修复中心

3M·Lava 全瓷牙,媲美真牙的烤瓷牙:国际全瓷牙第一品牌,来自世界500强美国3M公司。以其卓越的品质、创新的工艺、出色的效果脱颖而出,成为全瓷牙家族中举世公认的翘楚。?Lava 独有的全球、中国双重防伪,每颗都有专用的防伪验证码,确保每颗都是真品。

无痛齿科诊疗中心

大力倡导国际先进的无痛看牙新理念,引进和运用大量国际前沿的齿科镇痛技术、镇痛设备,真正做到无痛看牙,让看牙成为一种享受。

特别提示 美奥齿科采用国际流行的齿科预约就诊制度,为减少您的排队等候时间,可通过电话或网络提前预约就诊。

美奥齿科官方网站: <http://www.meiaok.com> 美奥齿科地址:郑州市金水区花园路国贸中心A座22层(近农业路,大商新玛特南侧)

免费预约咨询热线:400-618-1055

0371-87095858