

早上起来先刷牙还是先喝水?

昨日是爱牙日,保护牙齿的知识你了解多少?

9月20日是全国爱牙日。

除了学龄儿童更换乳牙,掉牙更多出现在老年人群中,然而记者从浙江大学医学院附属口腔医院了解,现在不少90后也进入了掉牙的队伍,但大部分情况仍可控制。

六成左右的青少年有牙结石

浙大口腔医院牙周科主任李晓军表示,90后掉牙基本上都是因为牙周炎引起的。牙齿能稳稳“立住脚跟”,全靠牙齿的支撑组织(即牙周组织),而牙周炎导致起支撑作用的组织被破坏,牙齿自然就会松动掉落。

据了解,导致牙周炎的最根本原因就在于口腔卫生不到位。食物残渣留在牙齿上,时间久了就会形成牙菌斑,而牙菌斑不断堆积发生钙化,就形成了牙结石。牙菌斑、牙结石等局部刺激最终导致牙周组织的发炎、萎缩及破坏。

2018年全国第四次口腔健康流行病学调查显示,我国六成左右的青少年有牙结石。其中,12岁青少年的牙龈出血率达58.4%;35岁以上成年人,牙周健康率不到10%,35至44岁组牙龈出血率达87.4%,牙结石检出率达96.7%。

“也正是因为如此,牙周炎是需要终身治疗,终身维护的。”李晓军强调,牙周基础治疗就是弄干净牙齿,但牙齿上的脏东西天天在产生,所以如果自己不配合,不能保持良好的口腔卫生,治疗效果也是不能持久的。



9月20日

爱牙日

晨起后应先刷牙再喝水 饭后不宜立即刷牙

新华社电 很多人早晨起床都有喝杯水的习惯,究竟是先刷牙还是先喝水?专家表示,晨起后应先刷牙再喝水,避免病从口入,同时饭后不宜立即刷牙,否则有损牙齿健康。

南京市妇幼保健院儿童口腔科副主任医师武洁解释,睡觉时人的身体仍在进行食物消化。口腔提供了温暖潮湿的环境,“利于”细菌生长,经过一晚上温床的“培育”,有大量细菌残留在口腔中。因此晨起后,在补充任何食物前,一定要先刷牙,才能保证口腔清洁干净,避免病从口入。刷过牙后,便可及时补充水分。

不少人在吃完饭后会立刻刷牙,事实上这样反而有损牙齿健康。武洁说,饭后牙齿上粘有食物残渣,如果立刻刷牙会将“酸”推进牙釉质的深处,甚至是牙釉质下的牙本质。饭后立刻刷牙不仅不能保护牙齿,反而会伤害牙齿。“一般来说吃完东西后半小时内不建议刷牙,应等口腔内酸碱度达到平衡后再刷牙。”

至于刷牙前牙膏需不需要蘸水,武洁表示,普通牙膏蘸水后刷或是直接刷,都能起到清洁口腔的作用。脱敏牙膏或美白牙膏,则不建议在刷牙前蘸水,这些牙膏本身就有活性成分,蘸水后很有可能破坏这些成分,效果会大打折扣。

牙周疾病与心血管疾病、糖尿病等疾病有关

需要注意的是,牙周炎不仅仅只和牙齿有关,多项研究已经证实,牙周疾病与心血管疾病、糖尿病、脑卒中、胃肠病,甚至新生儿早产也有关联。专家表示,炎症物质可以通过血液系统传播,如果口腔内或牙周有了致病菌,就可能穿透

牙周组织的上皮屏障,导致各种毒力因子通过血液扩散到全身,直接感染血管内皮细胞,引起炎症、斑块不稳定以及急性心肌缺血。

“从这个机理上看,慢性牙周炎已被作为导致动脉粥样硬化、细菌性心内膜

炎等心血管内科疾病的危险因素。还有研究表明口腔里的细菌有部分能在胃里存活。”李晓军说。

专家提醒,口腔问题不容忽视,出现牙龈出血、肿痛、牙痛等症状都要重视起来,及早治疗。 据新华社

牙齿涂氟 有助于儿童预防龋齿

受不健康的用牙习惯等因素影响,儿童容易患上龋齿。

龋齿俗称虫牙,是牙齿在多种因素作用下,牙釉质、牙本质、牙骨质发生脱钙,有机质分解,从而造成牙体组织缺损的一种疾病。“不要小看龋齿对儿童健康的潜在危害。由龋齿引起的根尖周炎往往成为疾病的感染病灶,其有害的代谢产物或细菌毒素可被血液或淋巴液带到其他器官,在机体过度疲劳、感冒等身体抵抗力降低时,可诱发慢性肾炎、风湿性关节炎、心内膜炎和败血症等全身性疾病。”重庆医科大学附属儿童医院口腔科副主任李远贵介绍。

目前,牙齿涂氟是行之有效的防龋方法。据了解,牙齿涂氟就是运用氟化物对牙齿表面进行氟化处理,使牙齿表面和缝隙附着泡沫,释放氟化物,有效抑制口腔细菌生长,防治龋齿。

牙齿涂氟要在牙科医生指导下操作。在涂氟后4小时内,孩子不要喝水、喝饮料或吃东西、漱口,12小时内不可以刷牙。患有感冒、胃病或胃肠不适的儿童,在患病期间应暂缓牙齿涂氟。有口腔溃疡、疱疹性口炎等口腔黏膜破损问题的儿童也应暂缓。 据新华社

预防牙疾病 餐后使用牙线 每年定期洗牙

每年的9月20日为爱牙日。今年爱牙日的活动主题是“口腔健康 全身健康”,副主题是“刷牙漱口用牙线 洁牙护龈促健康”。专家建议,饭后应使用牙线或牙间刷辅助清洁牙间隙,彻底清洁牙齿。每年定期洗牙,进行口腔检查。

牙齿与牙齿之间的间隙称为牙间隙,牙间隙最容易滞留细菌和软垢。刷牙时牙刷刷毛不能完全清洁牙间隙,留下了清洁“死角”。北京大学口腔医院第二门诊部医生韩磊表示,如果在每天刷牙后,能够配合使用牙线或牙缝刷等帮助清洁牙间隙,可以达到彻底清洁牙齿

的目的。

如何使用牙线?医生表示,首先应拉出长度合适(20~40厘米)的牙线,用包装盒上的金属刀片切断;先以双手缠绕牙线两端,固定后以拉锯式运动滑进牙缝中。这个操作要小心,因为用力过头会伤害到下面的牙龈。向一颗牙的方向拉紧两头,成C状,然后上下滑动,从牙龈下面(约1毫米)到牙齿上端,重复2~3次。对另一颗牙重复。将牙线滑出牙缝,换一段干净的牙线,对下一个牙缝进行操作,直至所有的牙缝都清洁完毕,最后应漱口清洁。

对于过于宽大的牙缝,也可使用

牙间刷来清洁。但牙间刷并不适合牙齿状况正常的人,通常适用于因牙周病或其他疾病而出现牙龈萎缩的患者。

医生表示,龋病和牙周病等口腔疾病常是缓慢发生的。早期多无明显症状,一般不易察觉,等到出现疼痛等不适症状时可能已经到了疾病的中晚期,治疗起来很复杂,患者也会遭受更大的痛苦,花费更多,治疗效果还不一定十分满意。

如何更早更全面地保护口腔健康?医生建议,每年应进行至少一次的洗牙,能及时发现口腔疾病,早期治疗。 据新华社