刷牙时牙膏到底蘸不蘸水?

“刷牙时牙膏需要蘸水吗?”

“我听说要用软毛牙刷,是这样吗?”

“电动牙刷刷得干净,但我听说那样劲儿太大会把牙刷坏是吗?”

相信很多人在提及如何刷牙时都会有诸如此类的疑问。随着人们生活水平的提高,各种各样“高大上”的口腔保健用品越来越多地进入我们的生活当中。

如何才能好好刷牙、高效刷牙又不把牙齿刷坏? 以往我们所担心疑惑的那些问题其实全部属于细枝末节。蘸不蘸水、软毛硬毛、电动手动等,对于牙齿刷得干不干净影响并不大,无需纠结。

刷牙就是要清除“隐蔽”的牙菌斑

一般情况下,我们的牙齿表面会附着一层由唾液、食物、细菌混合而成的膜样结构,称为菌斑生物膜(下文称“菌斑”)。菌斑在相邻两颗牙齿间隙、牙与牙龈衔接处较厚,牙齿光滑面较薄。菌斑是细菌得以在口腔中驻扎、存活的主要形式。而不同种类的细菌在扎根之后便开始“搞事情”。有的细菌“负责”导致龋齿,有的则负责引起牙周病。

我们日常刷牙、用牙线的主要目的即是清除菌斑。上文提到,菌斑在相邻两颗牙齿的间隙、牙与牙龈衔接处较厚,是细菌附着的“重灾区”,也是龋病、牙周病的高发、始发区域。所以我们不难猜到,不断推陈出新的口腔护理用品都是围绕着这些区域做文章,我们刷牙时也应该注意这些区域。

刷牙要“有面儿也有里儿”

有些患者说:“我每天刷牙很认真,牙齿看上去也很干净,但是怎么总是有龋齿。这些龋齿都在哪里,我照镜子看不见,舔也舔不到。”因为牙齿解剖外形的原因,牙刷的刷毛无法进入相邻两颗牙齿的邻接面。殊不知我们在镜子前观赏闪亮皓齿时,在我们看不见的牙齿邻接面的细菌正“卧薪尝胆、暗中密谋”。这就需要借助牙齿邻面清洁的工具。我们熟知的牙线、牙缝刷都属于这种工具。每次在用牙刷刷牙之后,推荐使用牙线清洁牙齿邻接面。初次使用时,我们会闻到口腔中散发出腐败的臭味,那正是细菌被捣毁的“老巢”的味道。

牙线会使牙缝变大? 想多啦

使用牙线会不会导致牙缝变大? 这个完全不必担心,我们的牙齿有着天然的生理动度,也就是说正常状态下,牙齿会有一些轻微的摆动范围,此范围小于1毫米。而这活动范围足以容纳牙线通过。每天使用牙线可以大大降低牙齿邻接面的龋病患病率。有些牙周炎患者因为有牙龈退缩,在牙齿邻接面的牙龈一端会看到“黑三角”。即原本牙龈充盈的部分因为牙龈退缩而显现出的三角形间隙。选择恰好能通过“黑三角”的牙缝刷,会使邻接面的清洁较牙线更加高效、彻底。

“红白交界”区域最易“藏污纳垢”

菌斑在牙与牙龈衔接处较厚。除了牙齿邻接面,刷牙时的另一个重点即在此处。牙齿为白色,牙龈为红色,二者衔接处我们称为“红白交界”。因牙龈有一定厚度,在波浪形的“红白交界”区域形成了一种特殊的结构——龈沟。龈沟处的菌斑是牙周炎的“始作俑者”。大多数人的刷牙出血症状也源于此。邻接面有牙线、牙缝刷,那“红白交界”区如何清洁呢? 建议大家刷牙的时候牙刷微微转向牙龈方向,这样刷毛可以伸入龈沟,即上牙刷毛微微冲上,下牙刷毛微微冲下,水平微微颤动,即可清洁龈沟内菌斑。

刷牙避免“拉大锯”

以往我们刷牙,为了能更快地刷干净,很多人都会采用左右横向大范围“拉锯式”刷法。这样看似刷得干净,“棍扫一大片”。但此法有诸多弊病。首先,“拉锯式”横刷,并不能把牙齿刷干净,因为快速大范围横刷时,刷毛无法有效伸入牙齿侧面及龈沟处,而是匆匆而过。

其次,刷毛会将靠近牙龈部分的牙面刷出“凹槽”,形状类似砍树过程中在树根处留下的三角形切迹。这种磨损会导致牙齿敏感,严重者会暴露神经引发疼痛,甚至导致牙齿折断。为避免这种情况,我们推荐转圈刷牙法或水平颤动加上下拂刷。

刷牙切记要“面面俱到”

牙齿暴露在口腔中有五个面,咬合面、外侧面、内侧面、前侧面、后侧面,并不因为有些面无法看到就不会发生牙病。相反,正是有些面因为无法看到,刷不干净也不会影响美观,才更容易引发龋病或牙周病。所以越是看不到的地方,越应该注意认真刷到。

希望大家在刷牙过程中,少一些纠结,多一些策略。相信每人都可以拥有一口干净健康的牙齿。

(李杰)

健康贴士

大热天浑身没劲? 三招缓解疲劳

炎炎夏季,挥汗如雨,不少人都感到疲倦乏力、气短胸闷、没胃口、睡眠差等。中医认为,气阴两虚、暑湿困阻是导致夏季人体觉得疲倦最常见的原因,而且两者常同时存在。广州市第一人民医院南沙医院中医科副主任中医师唐梁介绍,可以通过三个方面缓解夏季疲劳:

1.适度运动

运动可以促进血液循环,排汗的过程可以排出部分湿气,所以运动可以改善疲劳的感觉。当然要根据体质来,本来就气血不足的人不宜运动太过。

2.适当午睡

适当的午睡可以调节气血、调整体能。特别是炎热的夏季,适当午休可以养护心气心血,给下午的工作和学习充电。

3.清淡饮食,不宜生冷过度

夏季湿重,脾胃功能容易受到影响,特别是进食生冷。清淡饮食有利于脾胃运化水谷和水湿的功能。即使想避暑,也要少喝冰冻饮料、啤酒,不宜吃太多生冷瓜果。这些东西容易损脾胃阳气。

唐梁给大家推荐几款简便有效的祛暑茶:

1.洋参豆朴茶:

材料:西洋参5克,扁豆花5克,厚朴花5克,薄荷3克。

做法:开水泡服,每6小时一换。

功效:益气养阴,化湿解暑。西洋参:甘,微苦,凉,补气养阴,清热生津。扁豆花:平、甘淡、无毒,解暑化湿、和中健脾。厚朴花:理气化湿。薄荷:疏风散热,清利头目。

2.荷竹梅酸茶:

材料:鲜荷叶10克,淡竹叶5克,乌梅5克。

做法:开水泡当茶服。

功效:化湿醒脾,清心生津。荷叶有清热解暑祛湿之效,还可以升发元气,降血脂。淡竹叶味甘、淡,性寒;归心、肺、胃、膀胱经;体轻渗泄,具有清热除烦,利尿通淋的功效。乌梅,酸平,敛肺,涩肠,生津。适于暑热重,心烦口渴之人。胃酸过多或脾胃虚寒者少饮。

3.五叶芦根饮:

材料:藿香叶、薄荷叶、荷叶各5克,佩兰叶10克、枇杷叶、鲜芦根各30克,冬瓜60克,白糖适量。

做法:先以枇杷叶、冬瓜共煎汤代水约500毫升,再加入其药同煎10分钟,调入白糖(也可以用新鲜甘蔗代替白糖)即成。

功效:芳香化湿、健脾醒胃。冬瓜、藿香、荷叶、佩兰解暑化湿,薄荷利咽,枇杷叶清肺化痰,鲜芦根利尿生津除烦。适于湿热困阻、身倦纳差、烦渴、咽痛尿黄者。需要注意的是,五叶芦根饮整体偏凉,故脾胃阳虚、腹泻、畏寒肢冷的人慎用。

(伍仞)