

洗牙的误区,您“中”了哪个?

“洗牙时流了血,肯定是洗坏了”“洗完牙,牙缝变大了,牙齿还松了,以后还是不洗了”……生活中,这些关于洗牙的误解广为流传。有的人因对洗牙存在误解而延误洁治,最终导致了本可避免的口腔疾病。9月20日是全国爱牙日,关爱牙齿,不妨从洗一次牙做起。



1

没有不适需要洗牙吗? 牙周炎是“沉默的疾病”

“前不久,一名40多岁的患者,因为牙齿肿痛松动来看病。一拍X光片发现,他的牙槽骨已经吸收到根尖了。”在首都医科大学附属北京口腔医院西红门部,口腔显微诊疗中心副主任医师季瑾向记者描述了这个令她印象深刻的病例,“就像树根周围没有土,树干会倒。与之类似,牙齿是长在牙槽骨里的,牙槽骨没有了,牙齿也会松动脱落。”季瑾解释。

最终,医生给出的治疗方案是拔除8颗牙齿,患者一时感到难以接受。导致这一后果的,正是被很多人忽视的牙周炎。若早日开始定期洗牙,或许可以避免这一情况。

牙周炎常被口腔医生称为“沉默的疾病”——早期疼痛不明显,却在暗中破坏牙齿的支持组织。季瑾直言:“这个病不‘说话’,一旦‘开口’,或许就难以挽回了。”

口腔是一个存在多种细菌的环境,如果刷牙不到位,细菌会不断黏附在牙面上,形成牙菌斑,随时间推移逐渐钙化,“变成像水壶里水碱一样的牙结石,一开始黏在牙面上,顶多刷牙的时候有点出血。如果放任不管,继续往下发展,会导致牙槽骨萎缩。”季瑾解释道,“研究表明,牙周炎

不仅危害口腔,而且会增加心脑血管疾病、糖尿病等疾病发病风险,关乎全身健康。”

让季瑾感到惋惜的是,很多牙科门诊患者并无明显痛感,平时“不疼、不肿、能吃饭”,“刷牙出血时要么熟视无睹,要么简单归因于‘上火’”,等出现牙齿松动来就诊时,“牙周组织很可能已发生严重病变,想让它再恢复健康会非常困难,常常面临拔牙的后果。”她感叹道。

此外,随着种植牙技术的普及,不少缺牙患者将种植牙视为“一劳永逸”的解决方案。季瑾提醒,这种观念需要纠正,“种植牙如果维护得不好,也会得种植体周炎。”她提到,刚接诊了一位种牙10年的患者,“种植体周围的骨头同样发生了萎缩。”

因此,对牙齿健康而言,提早预防疾病远比发作后治疗重要。牙科医生建议,从乳牙萌出,到恒牙替换,终生都要养成定期看牙医的习惯,定期进行口腔检查和必要的洁治。

“洗牙的学名是龈上洁治术,在洗牙的过程中,医生根据经验可以发现其他的问题,例如发现龋齿小洞,提醒及时修补;看到阻生智齿,告知尽早拔除;咬合不好,建议正畸……”季瑾说。

2

洗牙后牙齿酸软、松动? 不适感此前只是被“掩盖”

不少患者反映洗牙时出血,认为这是洗牙伤到了牙龈。季瑾明确表示:“其实,出血是症状,不是副作用,是牙齿周围组织发炎最明显的表现。”

她解释,临床上很难看到完全健康不发炎的牙龈,即便是非常注重自身牙齿清洁的专业牙科医生,在洗牙时还是会少量出血,这正是炎症所致。事实上,牙龈出血是很多患者来牙科门诊就诊的主诉。“刷牙时出血,吃东西时也出血,甚至有些老年人早晨起来发现口水是红色的,还去内科、消化科、耳鼻喉科看病,最后才发现是牙周炎症。”季瑾说,洗牙以及更深入的龈下刮治术,正是把牙菌斑、结石等清除,平息炎症。很多患者因为出血前来,洗完牙以后就不出血了。

据介绍,现代超声洁牙机依靠高频振动产生的机械效应和空化效应击碎牙结石,而不是有些人误解的切削牙体。其喷水系统一边冷却器械,一边冲走震落的碎屑。操作时,工作尖对准的是牙结石与牙面的结合部位,振动能量主要用于结石,并不会直接磨损牙釉质、损伤牙龈。

不少患者洗完牙后感觉牙齿酸涩、敏感,遇到冷热酸甜都难受。季瑾打了一个生动的比方:“就好像人一直盖着大被子,突然之间把被子掀开,肯定会觉得冷。”

牙根周围本该有牙龈和牙槽骨包围,牙周炎患者牙槽骨萎缩后牙根被牙结石覆盖。“很多人洗牙前没有症状,等我们把牙结石去掉后,牙根就暴露在外。”这时,冷热酸甜的刺激直接作用在牙根上,就会产生敏感。“第一次洗牙时,许多人都会出现这个问题。”季瑾说,这种敏感可以逐渐适应,“如果敏感特别严重,医生会涂抹一些脱敏药物帮助缓解症状,但是牙周炎看得越早越好。”

她特别提到,有些患者因为怕酸涩而不愿洗牙,结果牙周炎越来越严重。季瑾曾接诊过一位中年患者,因牙龈退缩导致牙根暴露,敏感症状格外严重,连杨梅、橘子这些酸味水果都已无法食用。“每个人的疾病表现不太一样,有的患者先天牙龈薄、牙槽骨薄,出现炎症时牙龈和骨头退缩得更快。”

此外,不少人关心洗牙能否美白牙齿。季瑾介绍,洗牙可以去除部分外源性色斑,比如吸烟、喝茶或咖啡留下的烟斑污渍。但是,要想让牙齿本身颜色变白,需要通过药物美白或激光美白来实现,属于美容修复项目。“有一些相关宣传会夸大此类项目效果,号称做完后能像广告图片中雪白,实际很难快速实现。特别严重的牙齿变色,可能还需要做瓷贴面修复。”季瑾说。

3

想让牙齿长久健康? 养成正确护牙习惯

牙周是一片需要长期维护的区域,与其等到牙齿松动后再“亡羊补牢”,不如从日常做起,把口腔清洁、健康管理融入生活。

有效清洁先抓好“三件事”。一是刷牙方法,成人可采用巴氏刷牙法,即刷毛与牙面约45度、轻压进龈沟,小幅度震颤后向牙冠方向拂刷;若觉得太复杂,普通人群也可“画圈”轻力清洁,重点是每颗牙的颊侧、舌侧、咬合面都刷到,每次至少3分钟,早晚各一次,晚上睡前更重要。

二是牙缝清洁,刷牙只能处理部分牙面,邻间隙是菌斑清洁的“盲区”。季瑾特别强调了牙线的作用,不要等“塞牙后才使用”,而应每天把每一个牙缝清理一遍;牙缝较宽者可用牙间刷,种植牙、正畸人群可辅冲牙器。三是牙膏选择,首选含氟牙膏,氟可促进牙釉质再矿化、降低龋病风险,中老年若有根面暴露、遇冷热酸甜敏感,可在医生指导下用抗敏牙膏。季瑾提醒,不建议无口腔炎症者长期用含有抗菌成分的漱口水,健康口腔维持正常菌群即可,滥用反而可能扰乱口腔的微生态。

饮食与习惯同样影响长远。少吃甜食、少喝碳酸饮料,餐后用清水漱口,睡前刷牙后不再进食。积极戒烟,因为吸烟会增加牙周病和口腔癌风险。

儿童从第一颗牙萌出即开始清洁,3—6岁学圆弧刷牙法,家长可以协助小朋友刷牙,注意含氟牙膏的用量,每次约“豌豆”大小即可。老年人宜用中软毛牙刷、牙线及牙缝刷,坚持使用含氟牙膏,预防根面龋。活动假牙、种植牙也需每日清洁并定期复诊。

特殊人群中,孕产妇容易被忽视。季瑾建议,有生育计划的女性做一次口腔检查,必要时洗一次牙,尽早处理反复发炎的智齿等。因女性怀孕后受激素水平影响,牙龈对牙菌斑更敏感,可能出现妊娠期龈炎,少数人会产生牙龈瘤样增生,严重的可能影响进食和日常生活。如果真的在妊娠期发生了牙龈肿出血的问题,不要害怕,牙科医生可以解决问题,在孕早期(孕期前3个月)和孕晚期(孕期最后3个月)可以局部冲洗、止血;孕中期(4—6个月)相对稳定,可进行洁治等基础治疗。

季瑾提醒,一些家庭留有“坐月子不能刷牙沾凉水”的旧观念,有的产妇多日不刷牙,出月后出现牙结石、牙龈红肿甚至多牙松动。正确的做法是产后常规刷牙、用牙线,出现异常出血、肿胀及时看牙医。

“把口腔清洁做细,坚持定期检查,比出现问题再补救更省事,也更利于保住天然牙。”季瑾说。

据《人民日报》

医点就通

“老掉牙”能避免吗?

季瑾:“老掉牙”是一种刻板印象。事实上,人老了,不一定会掉牙。

导致掉牙的元凶主要是龋病和牙周病,而这两种口腔疾病的始作俑者是牙菌斑。牙菌斑聚集在牙齿上,导致牙齿形成俗称“虫牙”的龋洞,如果没有及时治疗,牙齿会一块块腐蚀破损,最后下面的牙根要么自行脱落,要么只能拔

掉;而牙周炎会破坏牙齿周围的组织,牙齿会因丧失周围组织而松动脱落。

了解了掉牙的真正原因,就会发现,年龄不是导致牙齿脱落的主要原因。只要大家坚持不懈地保持口腔卫生,定期口腔检查,预防龋齿、牙周病的发生,老了也可以保持一口健康的牙齿。