

洗牙会伤牙？ 牙缝变大、牙齿敏感的真相

◎上海市奉贤区奉浦街道社区卫生服务中心 王金佳

30岁的李先生近来被牙龈问题缠上了：牙龈反复发炎，一刷牙就出血。听医生的话验血、洗牙后，牙龈出血的情况倒是缓解了，可新麻烦又来了——牙缝好像变宽了，吃冷热食物时牙齿特别敏感，甚至感觉牙齿有点松。这让他满是疑惑：“难道洗牙真的会伤牙齿？”其实，不少人对洗牙都有类似的顾虑，今天就结合科学知识，跟大家好好说说洗牙的那些事儿。

先搞懂：洗牙到底是啥

很多人觉得“我每天都认真刷牙，根本不用洗牙”，这其实是个大误区。临床上咱们说的常规洗牙，专业名叫“超声波龈上洁治”，它的原理很简单：用超声波的高频振动，把牙齿表面的牙石击碎、振下来，再用水流冲干净，最后还会把牙面磨光，延缓菌斑和牙石再长出来。

这里要重点说下“牙石”——它可不是普通的牙垢。食物残渣、细菌和唾液里的矿物质混在一起，长期沉积后慢慢钙化，就形成了这种硬邦邦的物质。一旦长出来，光靠刷牙、漱口根本清不掉，就像水壶用久了会结水垢一样，牙齿要是长期清洁不彻底，也会结上这种“顽固污垢”，而洗牙就是专门对付它的深度清洁。

放任牙石不管后果严重

有人觉得牙石顶多影响颜值，不用在意，这种想法特别危险。流行病学调查显示，牙石的量和牙周炎关系很密切，它是导致牙龈出血、牙周袋变深、牙槽骨吸收的重要原因。

牙石的危害是慢慢显现的：一开始可能只是刷牙出血，很容易被当成“上火”；时间长了，会出现口臭、牙齿怕冷热、牙龈反复肿胀化脓；再往后，牙齿看起来像“变长”了（其实是牙龈萎缩了），还会松动移

位，吃饭时“使不上劲”；到最后，牙齿可能因为没了支撑，不得不拔掉。可见，牙石是藏在嘴里威胁牙齿健康的“隐形杀手”。

牙敏感、松动跟洗牙无关

很多人洗完牙后，牙齿又敏感又松动，就认定是洗牙搞的鬼，其实不是这样的。这些症状早就在牙齿上存在了，只是被牙石盖住了而已。

牙齿敏感：牙石长期压着牙龈，会让牙龈慢慢萎缩、牙根露出来。牙根表面的牙本质上有很多细小管道，直接连到牙髓。洗牙前，牙石盖着牙根，挡住了外界刺激；洗牙后牙根露出来，冷热、酸甜的刺激直接传到牙髓，就会觉得敏感。不过这种敏感一般2~4周会缓解，因为牙髓会形成“修复性牙本质”，这段时间用脱敏牙膏能减轻不舒服。

牙齿松动：牙齿能稳住，全靠牙槽骨，就像大树要靠土壤扎根一样。牙石长期刺激会引发牙周炎症，把牙槽骨破坏掉，其实牙齿早就松了，只是被牙石“撑着”没表现出来。洗牙把牙石去掉后，松动感就露出来了——这其实是牙周病的信号，跟洗牙没关系。

洗牙前为啥要验血

洗牙前验血可不是医院想多收费，而是为了大家的安全，主要有三个目的。洗牙时牙龈可能会出血，查

血常规和出凝血功能，能排除凝血不好的问题，避免出血止不住；糖尿病患者抵抗感染的能力差，需要通过血糖检查评估风险，必要时得提前用抗生素；查乙肝、艾滋病等传染病，能防止患者的病菌随着超声喷雾污染环境，保护医生护士和其他患者。

洗牙后这么做，减少不适

洗完牙后想少点不舒服，还要保护好牙齿，这几点得注意：1~2天内别吃太凉、太热、太酸的食物，减少牙齿敏感；48小时内避开咖啡、浓茶、可乐这些容易让牙面染色的食物；牙龈有点出血是正常的，用软毛牙刷轻轻刷牙就行；别抽烟，吸烟会让牙龈愈合变慢，还会加速牙面着色。

不想再长牙石？关键是管住“牙菌斑”

牙石是牙菌斑钙化形成的，所以预防牙石的核心，就是控制牙菌斑。主要有两种方法：

机械清洁（最有效）：建议用巴氏刷牙法，早晚各刷1次，午饭后可以再加刷1次，搭配软毛牙刷或电动牙刷。不过刷牙只能清掉40%~60%的菌斑，牙齿邻面得用牙线、冲牙器、间隙刷帮忙清理；

化学辅助：可以用氯己定含漱剂抑制菌斑，但长期用可能让牙面染色，只能当辅助，不能代替刷牙。☺