

刷牙越用力越干净？ 你可能在毁掉牙齿

◎石家庄市第二医院 吕晓丹

很多人都觉得“刷牙力气越大，牙齿越干净”，这种想法根深蒂固，导致不少人每天刷牙都跟“刷地板”似的使劲蹭。可实际上，这种做法不仅没法把牙齿刷得更干净，还会悄悄伤害你的口腔健康。今天就跟大家好好说说，为啥用力刷牙不对，以及到底该怎么刷才能护好牙齿。

用力刷牙会带来这些麻烦

牙齿表面的牙釉质虽坚硬，但长期用力刷牙会造成损伤：

牙釉质磨损：牙釉质不可再生，磨损后牙齿易敏感、长蛀牙；

牙龈退缩：牙龈受损后向后缩，暴露无牙釉质保护的牙根，易受细菌侵蚀和刺激；

楔状缺损：牙齿颈部出现V形缺口，严重时可能导致牙齿断裂；

清洁效果变差：刷毛受压变形，无法深入牙缝和牙龈边缘清洁。

正确刷牙有方法

遵循世界牙科协会推荐方法，正确刷牙：优先软毛/超软毛牙刷，刷头可覆盖2~3颗牙齿；电动牙刷能提供稳定力度，可优先选择；力度如握香蕉般轻柔，用拇指和食指轻捏牙刷柄控力；牙刷倾斜45°对准牙龈交界，小幅水平颤动（约1毫米），2~3颗牙为一组刷10次，内侧同法，咬合面短距离前后刷；每次至少2分钟，每天2次（早餐后、睡前，睡前更重要）；刷完牙后轻刷舌面，减少细菌和口臭。

这些刷牙误区，你可能也在犯

除过度用力外，常见误区需规避：

误区1：刷牙次数并非越多越好，每天2~3次即可，过度刷牙加速牙釉质磨损；

误区2：硬毛牙刷易刮伤牙釉质和牙龈，软毛配合正确方法即可清洁干净；

误区3：横向刷牙如“锯子”伤牙，需改用巴氏刷牙法；

误区4：刷牙后无需用力漱口，轻漱1~2次即可，留存少量牙膏氟化物可护牙；

误区5：牙齿白不代表健康，过度美白可能损伤牙釉质。

怎么判断刷牙“太用力”了

如果出现下面这些情况，可能说明你刷牙力度太大了，得赶紧调整：

牙刷才用1~2个月，刷毛就向外翻卷、变形；

每次刷牙或吃硬一点的食物时，牙龈经常出血；

牙齿靠近牙龈的颈部，能摸到或看到小凹陷；

吃冷热、酸甜食物时，牙齿会突然疼（敏感）；

牙龈慢慢往后缩，能看到牙龈露出来。

要是有了这些症状，别等了，赶紧改刷牙方式，最好再去看牙医，让医生检查一下牙齿的损伤程度。

这些补救措施能帮到你

牙釉质磨损：每天用含氟牙膏刷牙，氟能帮助牙齿再矿化，缓解敏感；如果磨损严重，得让牙医做

脱敏治疗，或者用材料修复。

牙龈退缩：先改回正确的刷牙方法，用软毛牙刷；如果退缩严重，可能需要做牙龈手术，把退缩的牙龈补回来。

楔状缺损：小的缺口，牙医会用填充材料补上；如果缺口大，可能需要做全冠（牙冠）保护牙齿，避免断裂。

牙齿敏感：先用抗敏感牙膏（坚持用2~4周会有效果），平时别吃太冰、太烫的食物；如果还是疼，就去做专业脱敏治疗。

不过要记住，补救不如预防，现在改对刷牙习惯，才是保护牙齿最好的办法。

这些护牙细节也不能少

想保持口腔健康，还需做好以下细节：

用牙线或间隙刷：每天至少用一次，清洁牙刷刷不到的牙缝（牙缝里的食物残渣和细菌，不清理很容易长蛀牙、引发牙龈炎）。

定期换牙刷：不管是手动还是电动牙刷，每3个月就得换一次；如果刷毛提前变形、分叉，要马上换。

控制饮食：少吃含糖多的食物（比如糖果、蛋糕）和酸性饮料（比如可乐、果汁），这些会加速牙釉质腐蚀，让牙齿变脆弱。

定期看牙医：每6个月到1年去做一次牙科检查，顺便做专业清洁（洗牙），能及时发现小问题，避免变成大麻烦。

戒烟限酒：吸烟会让牙齿变黄、长牙结石，还可能引发牙周炎；过量喝酒会刺激口腔黏膜，增加口腔问题的风险。

刷牙是日常必备，但多数人存在方法误区。刷牙需轻柔、全面、保证时间，而非靠力气。保护牙齿何时都不晚，正确护理能让牙齿更耐用。☺