



# 消灭龋齿，你该这样做

◎绵阳口腔医院 曾 燕

“牙疼不是病，疼起来要人命！”这句老话道出了无数人被龋齿折磨的惨痛经历。龋齿，这个口腔里的“小恶魔”，悄无声息地破坏着我们的牙齿健康，一旦发作，那钻心的疼痛能让人瞬间失去战斗力。

龋齿的形成可不是一朝一夕的事儿，它是一系列复杂因素共同作用的结果。简单来说，口腔里的细菌、食物残渣中的糖分以及牙齿本身的结构特点，这三者狼狈为奸，共同导演了龋齿这场“灾难”。当我们进食后，食物残渣会残留在牙齿表面和牙缝中，口腔里的细菌就像一群贪婪的小怪兽，它们会迅速分解这些糖分，产生酸性物质。这些酸性物质就像腐蚀性极强的“化学武器”，会逐渐侵蚀牙齿表面的牙釉质。牙釉质可是牙齿的“保护盾”，一旦被破坏，细菌就会长驱直入，进一步侵蚀牙本质，甚至影响到牙髓，引发剧烈的疼痛和炎症。

因此，我们必须采取必要的措施做好牙齿和口腔的清洁。

**刷牙** 刷牙是口腔清洁的“头号武器”，是预防龋齿最基础也是最重要的方法，但你可别小瞧了刷牙这件事，里面的学问可大着呢！

**选对牙刷：**要选择刷毛柔软、刷头适中的牙刷。刷毛太硬容易损伤牙龈和牙釉质，刷头太大则无法灵活地清洁到牙齿的各个角落。

**掌握正确姿势：**采用巴氏刷牙法，将牙刷与牙长轴呈45度角指向根尖方向，按照牙龈—牙交界区，使刷毛一部分进入龈沟，一部分铺

于龈缘上，尽可能伸入邻间隙内，用轻柔的压力使刷毛在原位作前后方向短距离的水平颤动4~5次。颤动时牙刷移动仅约1毫米，每次刷2~3颗牙，再将牙刷移至下一组牙，最后将口腔牙齿全部清洁干净。

**控制刷牙时间：**每次刷牙至少要持续2~3分钟，这样才能保证牙齿的各个面都能得到充分的清洁。别嫌麻烦，这可是保护牙齿的关键一步！

**牙线** 牙刷虽然能清洁牙齿表面，但对于牙缝里的食物残渣和细菌却无能为力，这时候牙缝清洁的“秘密武器”——牙线就派上用场了。

**使用方法：**取一段约20~30厘米长的牙线，将两端分别绕在双手的中指上，留出约2~3厘米的长度用于清洁牙齿。用拇指和食指握住牙线，将牙线轻轻滑入牙缝中，呈

“C”字形包绕牙齿侧面，上下刮动，清除牙缝中的污垢。每个牙缝都要清洁到，不要遗漏。

**使用频率：**建议每天至少使用一次牙线，最好在晚上睡觉前使用，这样可以清除一天中积累在牙缝里的食物残渣和细菌，让牙齿在夜间也能得到良好的保护。

**漱口水** 口腔杀菌的“辅助神

器”——漱口水可以进一步清洁口腔，杀灭细菌，减少口腔异味。不过，选择漱口水也有讲究。

**成分选择：**尽量选择含有氟化物、氯己定等有效成分的漱口水。氟化物可以增强牙釉质的抗酸性，预防龋齿；氯己定则具有广谱抗菌作用，能有效杀灭口腔里的细菌。

**使用方法：**按照说明书上的剂量取适量漱口水，含在口中漱动30~60秒，然后吐出，不要吞咽。使用漱口水后不需要再用清水漱口，以免影响其效果。

**饮食调整** 饮食对牙齿健康的影响也非常大，要想预防龋齿，就得从源头着手，在饮食上多下功夫。

**少吃甜食：**甜食中的糖分是细菌的“最爱”，吃多了甜食，口腔里的细菌会大量繁殖，产生更多的酸性物质，增加龋齿的发生风险。所以，像糖果、蛋糕、饮料等甜食要尽量少吃。

**多吃富含纤维的食物：**蔬菜、水果等富含纤维的食物，在咀嚼过程中可以刺激唾液分泌，唾液具有清洁口腔、中和酸性物质的作用，有助于预防龋齿。同时，纤维还可以摩擦牙齿表面，清除牙菌斑。

**控制饮食频率：**减少一天中进食的次数，尽量避免频繁吃零食。因为每次进食后，口腔里的酸性环境都会持续一段时间，频繁进食会使口腔长期处于酸性状态，增加龋齿的发生概率。

除了日常的口腔护理，定期到口腔医院进行检查也非常重要。口腔医生可以通过专业的检查设备，及时发现牙齿上的小问题，如龋齿的早期迹象、牙菌斑堆积等，并采取相应的治疗措施，防止问题进一步恶化。建议每半年到一年进行一次口腔检查，让牙齿始终保持健康状态。◎