

有的人早上争分夺秒睡觉,一睁眼发现早已睡过头,赶紧塞两口饭就匆匆出门;有的人则是累了一天,回家倒头就睡,实在没力气爬起来洗漱……

不刷牙睡觉和不刷牙就吃早饭,这两个常见的偷懒行为,哪一个伤害更大?答案是明确的:晚上不刷牙伤害更大。

浙江大学医学院附属第二医院综合牙科医师何剑亮表示,总的来看,这两者都不推荐;但不刷牙就睡觉的危害远大于不刷牙就吃早饭。

睡前,别忘了刷牙!

睡前不刷牙, 细菌疯狂繁殖

睡觉时进食停止,吞咽动作和唾液分泌都会减少,这会对细菌的冲刷和抑制作用减弱,为细菌快速繁殖提供了便利条件。

睡前不刷牙或刷牙糊弄,可导致细菌大量滋生,容易出现晨起嘴巴有异味的情况;如果舔一下牙齿内侧,还会感觉很光滑,这些都是牙菌斑堆积的结果。

牙菌斑沉淀久了,不仅容易引发龋齿,还会造成不可逆的牙龈萎缩。

晨起不刷牙, 咽下细菌问题不大

如果前一晚认真刷牙,口腔内的细菌可被有效清洁,但经过一夜睡眠,还是会有少量细菌滋生。

早上不刷牙就吃早饭,细菌可随食物进入消化道,但大部分细菌会被胃酸消灭掉。比起让细菌作用于牙齿,被咽下去的细菌带来的危害可忽略不计。

当然,这并不代表早上不需要刷牙。靠咀嚼和唾液分泌虽说可以减少牙面上的细菌,但清

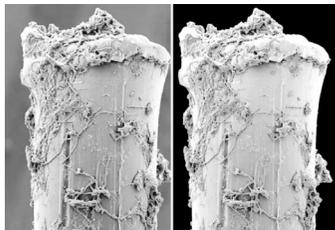
洁效率太低,效果也不好。

所以,睡前刷牙和早饭前刷牙,都是非常必要的。

5个信号提示刷牙不合格

哈尔滨医科大学附属第四医院口腔科主任医师毕良佳提醒,刷牙不合格可致牙菌斑堆积,出现以下几个迹象。

牙齿不光滑 当牙菌斑在牙齿表面堆积,用舌头接触时,会感到牙齿表面不光滑。这种情况经常发生在早上还没有刷牙时,如果持续一整天,可能是牙菌斑正在堆积的迹象。



牙齿放大1000倍后看到的牙菌斑

口臭 牙菌斑中含有细菌,它会产生一种难闻的气味。

牙龈红肿或刷牙出血 过多的牙菌斑会刺激牙龈,使其肿胀疼痛;引起牙龈炎、牙周炎后,

刷牙时还会出血。

牙垢堆积 牙菌斑 长时间不去除,会硬化成牙垢、牙结石,常出现在牙龈和牙齿交界处,看起来呈黄色或棕色。

牙齿敏感 随着时间推移,牙菌斑会导致牙龈萎缩,让牙齿更敏感。当吸入冷空气、吃过凉过热的食物时,会产生酸痛感。

科学护牙,至少做好4点

刷牙是保持口腔卫生最简单有效的方式,能清除黏附在牙面上的牙菌斑,这对预防龋齿、牙龈炎、牙周炎都很重要,甚至还关乎心血管健康。

每天至少刷牙两次 建议大家每天早晚都要刷牙,每次刷牙控制在2分钟左右。刷牙时不建议使用粗暴的“伐木式”横向刷牙法,容易损伤牙釉质,导致楔状缺损。正确手法是使刷毛与牙齿、牙龈呈45度角,以画小圆圈的方式清洁。

重点清洁下前牙内侧 由于重力作用,矿物质容易沉积在下前牙内侧,并且这个部位日常不易被清洁,结石往往比其他部位多。所以,刷牙下前牙时一定要把牙刷竖起来,从下往上轻刷牙



齿,带走牙缝里沉积的软垢和食物残渣。

每天至少用一次牙线 龋坏常发生在两个挨着的牙齿之间,想要“面面俱到”彻底清洁牙齿,就不能忽略牙与牙之间的接触面。可以用牙线剔除牙缝中的软垢,剔除之后漱口。牙线可配合早晚刷牙时使用,如果做不到,至少夜间使用一次。存在牙龈萎缩、牙齿间隙变大的人,可选用合适的牙间隙刷来专门清洁牙缝。

每年最好洗一次牙 日常刷牙可能清洁不到位,建议半年到一年洗一次牙。如果出现牙龈出血、牙齿敏感等症状,可能有轻度炎症,也可以通过洗牙解决。

(新华社)



垃圾扔前分一分 绿色生活一百分

保护环境 人人有责