爱护牙齿是“终生事业”

“牙疼不是病，痛起来真要命”。很多人对这句话深有体会，但是从中国人的就医习惯来看，不少人是到了“牙痛”了，才会去看医生。牙科医生指出，人类牙齿的实际寿命有120年，远远比人类寿命还要长。但中国人的牙齿从40岁就开始衰老。牙病非小事，口腔疾病与全身疾病之间的关系密不可分，爱护牙齿应该是坚持一生的“终生事业”。

世界卫生组织制定的口腔健康标准是：牙齿清洁、无龋齿、无疼痛感、牙龈颜色正常，无出血现象。在我国，达到这些标准的人很少，甚至很多人年纪轻轻，牙齿却频出状况，如牙齿松动、牙龈萎缩、冷酸牙、牙龈出血……据调查，目前我国龋齿发病率为45%，成年人中牙齿不健康的高达97%。无论是15岁以下的青少年还是成年人，90%以上的人都有牙周健康问题。

牙齿不好与护牙观念缺失有关

白领张女士是个不折不扣的“蛋糕控”，每天早中午都要吃一个蛋糕才安心。为此，今年才不到40岁的她，却烂了11颗牙，掉了一颗，而且她几乎每次刷牙都会流牙血，常常牙龈肿痛。不要说啃骨头，就连硬一点的肉，她也咬不动了。张女士现在才意识到自己从小就没有好好爱护牙齿，以致人到中年老往牙科医院跑。

朱朱还是个大学生，却满口黑牙，还因此影响了几次面试的录用。原来朱朱有个爱喝可乐的习惯，餐前餐后必须要喝上几口，要是哪天没有了“可乐拌饭”，她就肯定食不下咽。这种习惯竟然从小学持续到现在。如今由于长期被碳酸饮料腐蚀，朱朱的牙釉质已经被严重破坏了，要彻底修复很难，如果想要改善外观的话，只能去做烤瓷牙或者牙表面贴片，但此做法无疑也是对牙齿的再度伤害。

在单位上班的李先生很喜欢剔牙，有事没事就叼个牙签。最近，李先生觉得牙越来越不好使了。医生警告他，再不戒掉“牙签”，他的牙齿就见不得人。原来，由于牙签的长期作用，李先生的牙齿根部已经开始磨损，牙齿缝隙也越来越大，牙签和食物的反复刺激，牙龈也出现红肿流血的现象，才30多岁的李先生，牙齿质量竟然如同五六十岁的老人。

口腔专家胡飞说，年轻人之所以出现这样那样的牙齿问题，是因为他们完全没有牙齿护理的观念，临床上很多年轻人都没有一年洗一次牙的意识，有龋齿(烂牙)也没有马上要去医院补的意识。像周先生的龋齿，再不去修补，过几年牙齿不但没法用，连牙都会没了。通常只有等到中老年牙齿不好使了，才明白牙齿护理的重要。

过度美齿也会对牙齿造成伤害

很多人将牙齿当门面，花很多心思和金钱在美化牙齿上。为了牙齿好看，很多人不愿将时间耗费在漫长的正畸治疗上，而是寻求捷径。但是，其实最美的牙齿就是最自然的牙齿，任何的烤瓷牙、牙齿贴片都不能代替。

小美是个平面模特，为了让牙齿好看，在几年前就去做了烤瓷牙，由于工作熬夜和饮食不当，牙龈常常上火、肿痛，又由于烤瓷牙的压迫无法舒展，导致炎症。同时，烤瓷牙与牙龈之间的缝隙很难用牙刷清洁，积聚了食物残渣，也加重了炎症。医生在检查时还发现，小美自己本身的牙根也由于平时刷牙方式不当导致磨损，再不注意就会发展为牙周病。

大学生晶晶很注意牙齿的保健，不但常常刷牙，还去漂白牙齿。最近，晶晶老觉得牙齿酸，特别是牙根部位，一沾上甜的酸的都疼得要命，而且牙齿也变得十分脆弱，连咬个苹果也吃力。医生指出，晶晶的牙齿是因为过度的爱护而被破坏了。原来晶晶刷牙的习惯十分不好，横着刷，将牙根都磨耗出一个个“小月牙”，同时，由于常常漂白牙齿，牙釉质受到破坏，牙齿会变得越来越脆弱。

口腔外科专家赖仁发表示，过度美白、烤瓷牙、牙齿贴片等美牙手段对牙齿其实是一种伤害。如洁牙粉的长期使用，会伤害牙釉质，甚至使牙齿脱钙；而贴片牙、烤瓷牙会容易导致牙龈肿痛，甚至伤害牙根，出现牙龈萎缩、牙齿松动等状况。

护理牙齿必须从小养成好习惯

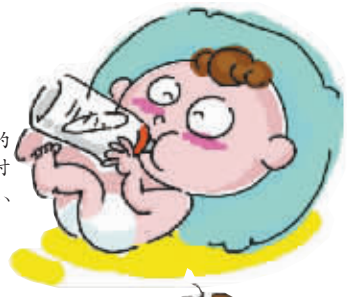
有资料显示：在西方，平均1000多人就会有一个牙科医生，基本上每个人半年检查一次口腔；而在我国，1.1万人才拥有一个牙医。即使是护牙意识日益增长的今天，大部分国人对牙齿的重视，还是停留在美化形象的层面上，对真正的健康利害关系，考虑得并不多。

口腔内科专家马淑媛表示，在国内多数人对牙齿保健不够重视，缺乏防患于未然的意识。一旦牙痛，就乱服消炎药，直到痛得实在不行了才去看牙医。其实，人的一生中，牙齿本是最长命的伴侣，但为何偏偏有人正值壮年，牙齿就舍弃而去？归根结底，就是我们对这个最长命的伴侣没有好好爱护，或者不懂得爱护。其实，从第一颗乳牙萌出，护牙工程就应该启动并坚持终生。

牙龈萎缩、牙齿松动、牙齿移位、牙齿变脆、牙齿变稀疏、牙龈出血、出脓、发炎，都是牙齿老化的表现。所以，饮食、作息、刷牙方法、用牙习惯稍有不慎，都会对它们造成伤害。胡飞说：“我们要从日常生活中的细节开始爱护牙齿。”

“老掉牙是可以避免的，爱牙护齿从现在做起，老来可有满口好牙。”马淑媛建议，爱护牙齿应从刷牙开始，每天只要吃完饭就刷牙，每1至2年就对牙齿进行一次全面的健康检查。“现在我们缺少的，正是这种把牙齿保健纳入日常规划的观念。”一口健康、白净的牙齿就像一个初生宝宝，需要我们无时无刻地关爱，不可马虎，也不可胡来。

六大护牙期，你做好了吗？



从嗷嗷待哺的婴儿到白发斑白的老人，一口牙齿伴随人的一生。从婴幼儿期、儿童期、青少年期、成人期到老年期，不同时期，牙齿保健的重点也不甚相同。究竟怎样才能拥有一口健康、洁白、整齐的好牙，请听专家支招——

0至1岁——喝完奶给孩子喝水

宝宝长出小乳牙是在6至8个月。然而，宝宝每天晚上通常都要喝一次牛奶才睡觉，有些家长没有为宝宝漱口的习惯，长期这样，有些宝宝在婴儿期牙齿就会发黑。所以，建议妈妈给3至6个月的宝宝逐渐添加固体辅食时，在添加时要避免选择含过多糖分的食品。蔬菜和水果中已经含有宝宝需要的所有天然糖分，婴儿食品添加糖分是不必要的。如果自己制备婴儿食品，请不要添加糖和盐。

此外，宝宝在长牙阶段，喝完奶后最好喝口水清洁一下口腔，这样对牙齿有好处，如果实在太忙，没有注意也没有关系，只要在临睡觉前喝点水，漱漱口就可以了。

2至6岁——教会孩子早晚刷牙

孩子的牙齿通常在2岁半之前出齐，六七岁开始逐渐脱落，长出“恒牙”。不少家长觉得，乳牙反正要脱落换为恒牙，所以长了龋齿也没关系，等到换牙就好了。但赖仁发解释，一口烂牙会影响孩子咬合功能，不利于食物的咀嚼、消化和吸收，可能影响孩子的正常生长发育。同时，乳牙也有诱导恒牙萌出的作用。

此外，孩子咬手指、咬唇、咬笔头等习惯会将牙向外顶出，形成龅牙；长期张口呼吸会使牙齿上翘；边吃边睡，躺着吃东西，上颌和舌面会向外顶，久而久之可能形成地包天。所以，家长要尽快纠正婴儿在该时期的一些不良小习惯，以免越拖越久，最终只能进行矫正。

为预防奶龋齿，家长睡前最好不要给孩子吃甜食，吃完后可以喝口白开水，冲洗掉食物残渣。在孩子还不能自主刷牙时，家长可以拿棉签蘸清水帮孩子清洗牙面，1岁以后使用像狼牙棒一样的软胶的牙刷，1岁半就开始使用这个年龄段的专用牙刷，2岁半开始使用儿童专用牙膏(不怕孩子咽下的牙膏)。3岁以后，则应逐步训练幼儿自己刷牙。每天早晚一日，最好饭后都刷牙。特别提醒，晚上睡前一定要彻底地刷牙。

6至12岁——换牙期及时拔牙

到了六七岁时，乳牙后会有小小的恒牙萌出，乳牙松动脱落，人的牙齿迎来了一生中第二个重要阶段——换牙期。马淑媛表示，在恒牙已经萌出的情况下，要拔掉滞留乳牙。尤其是在恒牙长偏，不在正常位置冒头，错位萌出时，更是要尽早处理乳牙，这样恒牙才会慢慢长回正常位置。

相反，若乳牙提早掉落，会不会对恒牙萌出有影响呢？马淑媛解释，乳牙有诱导恒牙萌出的作用，恒牙会吸收乳牙牙根进行生长。但如果乳牙提早脱落，家长们也不必过于担心，此时乳牙的诱导作用降低，只会导致恒牙生长速度变慢，但不会“罢工”不长。

有些处于换牙期的孩子一口乱牙，让家长颇为担心，急着想马上给孩子矫牙。赖仁发表示，6至12岁也叫生理性丑牙期，孩子的颌骨还没有张开，比较窄小，等到颌骨长大后，牙齿会有一些调整，家长们不必过于担心。

对于民间俗称的“六龄齿”，即恒磨牙，建议做窝沟封闭。窝沟封闭是指在不损伤牙体组织的情况下，将材料涂布于牙冠咬合面、颊舌面的窝沟点隙，当它流入并渗透窝沟后固化变硬，形成一层保护性的屏障，覆盖在窝沟上。这种方法能够阻止致龋菌及酸性代谢产物对牙体的侵蚀，预防龋齿。

胡飞提醒，为了让孩子更顺利地换牙，这时期可以多给孩子吃些粗粮、豆类等能咬的食物，饮食不必过于精细，可适当刺激牙和颌骨。

12岁以后——牙齿矫正越早越好

到了小学高年级，许多人已经经历完换牙，恒牙已经彻底接过乳牙的班，为我们固守口腔的第一道大门。在中学，不少人有这样的经历，周末休息两天回校后，发现某个同学的牙齿上多了个钢丝套，一年以后，摘下钢丝套，该同学的牙齿变得比以前整齐好看。

在换牙期结束后，如果牙齿仍有不整齐、龅牙等症状，可以从12岁后开始矫正箍牙。虽然矫正牙齿并没有年龄限制，但换牙期结束后，越早矫正越好。

但这个时期的小孩，由于喜欢喝碳酸饮料解暑，所以特别容易长龋齿。一旦发现孩子有龋齿，也要尽快前往医院治疗，以免龋齿渐进性发展到伤害牙神经的地步，需要根管治疗，费时也费力。

成年人——不当生活习惯损牙

牙齿最大的作用就是咀嚼食物，所以在牙齿的健康保护上，自然少不了要注意饮食。赖仁发表示，吃饭不能用力太大，以免咬到某些食物渣滓等硬物，导致牙齿崩断；还有人喜欢用牙齿咬开汽水瓶、啤酒瓶，殊不知这种行为也易导致牙齿崩裂；饭后不少人喜欢用牙签剔牙，总是剔牙会使牙齿之间的间隙越来越大，为了清理食物残渣，用牙线是更好的选择。

临床发现，IT人士、企业高管、设计业者等人群，应酬多、工作压力大、作息习惯不佳的人患牙周炎、牙龈炎等口腔疾病的比率较高。许多人为了工作熬夜，突然感到肚子空空，就随便找点东西果腹后继续埋首工作，往往不记得刷牙，长此以往，口腔健康自然亮红灯。而牙齿作为第一个消化器官，其健康状态也和整个消化系统密切相关，应酬多加上熬夜，不良生活习惯经常导致上火，肠胃炎等消化道疾病，作为胃肠道顶端的牙齿，健康状况也会有所影响。

赖仁发称，成年人的牙疾中，给大家带来最大困扰的是——智齿。智齿虽小，带来的疼痛却不小。成年人的疑问是：“智齿到底要不要拔？”由于智齿容易发炎，真到牙齿疼痛就是“牙痛惨过大病”。所以，建议智齿要拔掉，特别是下排牙床上长的智齿，更容易发炎，可能导致面部肿胀、发烧，影响日常生活。

最后，他提醒成年人爱护牙齿关键是早晚刷牙。要选择刷毛柔软的牙刷，有条件的人还吃完一顿饭就可以刷一次牙，时间在5分钟左右，刷的时候适度用力，不宜过度。

老年人——牙齿缺失要及时补

进入中老年期，牙齿硬度也有所下降，有时牙齿掉了一两颗，这种情况要不要紧，有没有补牙的必要？赖仁发强调，一颗牙齿就是一个器官，缺了牙相当于缺了一个器官，缺了牙要及时补牙。

他表示，最近有研究结果显示，缺牙多的老年人患老年痴呆症的比例较高，但我国中老年人普遍对牙齿健康不够重视。缺牙不是一件小事，一颗牙齿缺漏会让其他牙齿负担加重，进而无法咬碎食物，食物得不到全面咀嚼，更可能导致胃炎，关节疼痛等。身体条件较好的老人也可以选择种牙，或者保留牙根，在牙根基础上进行镶牙。

你会刷牙吗？

牙科专家韦曦说，想要一口好牙用到老，除了定期的口腔检查以外，最好的保健方法不外乎好好刷牙，但是仍有很多人并不在意刷牙的方式方法，甚至因为刷牙不当引起了其他疾病。

牙齿要这样刷：

刷牙时牙刷指向牙根方向，顺序为由前向后，由外向里。刷上牙时由上向下刷，刷下牙时由下往上刷，刷咬合面时先来回横刷几遍，刷去牙齿表面的污垢，再上下来回竖刷，清除牙缝里的残留物。注意横刷时用力轻，竖刷时稍加力。

刷上颌后牙时，将牙刷置于上颌后牙上，使刷毛与牙齿呈45度，然后转动刷头，由上向下刷，各部位重复刷10次左右，里外面刷法相同。

刷下颌后牙时，将牙刷置于下颌后牙上，刷毛与牙齿仍呈45度角，转动刷头，由下向上刷，各部位重复10次左右，里外面刷法相同。

上、下颌前牙唇面刷法与后牙方法相同。刷上前牙腭面和下前牙舌面时，可将刷头竖立，上牙由上向下刷，下牙由下向上刷。刷上下牙咬合面时，将牙刷置于牙齿咬合面上，稍用力以水平方向来回刷。

水平颤动法用短颤的横刷动作最能洁净菌斑，故又称为“沟内刷牙法”。置刷毛毛尖与牙齿牙龈面成45度角而轻度加压，刷毛顶端部分进入龈沟，而部分在沟外，然后作前后向颤动6至8次，颤动时刷毛移动仅为1mm。上颌牙由上向下刷，下颌牙由下向上刷，各部位重复10次左右，里外面刷法相同。

刷牙时间：

每天应做到早晚各刷牙一次，如果不能保证饭后刷牙，也必须要漱口。每次刷牙需3至5分钟才能将牙齿的各个部位刷到。

（陈学敏）