

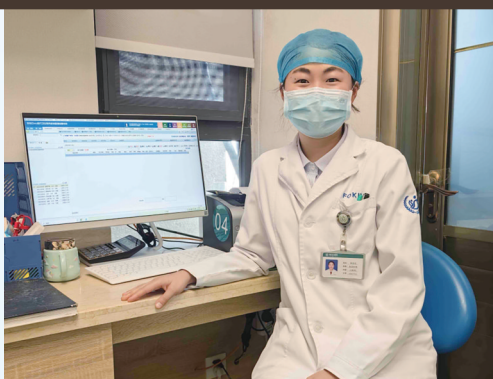


2024 让健康从齿开始

>>>> 全国爱牙日

今年9月20日是第36个“全国爱牙日”，主题是“口腔健康 全身健康”，旨在提升群众口腔健康素养，促进形成良好的口腔健康行为。近年来，我区群众对口腔健康的关注度越来越高。不过，在日常生活中，很多人对于口腔卫生、牙齿护理还有一些疑问。在2024年全国爱牙日来临之际，记者采访了西藏阜康医院口腔科执业医师郑思思，为大家一一解答。

文/图 记者 张雪芳



日常护理 每半年到一年，至少洁牙一次

“我已经好几年没洗牙了，之前洗过一次，觉得不太舒服，总担心洗牙会对牙龈有损伤，而且牙齿还会松动。”拉萨市民李先生说。

“我父母亲60多岁了，牙龈萎缩、牙齿脱落。最后，他们只能通过安装假牙或者种植牙齿，来解决吃饭问题。”市民张女士认为，如果父母平时注意口腔卫生、定期洗牙，或许不会出现如此严重的口腔问题。

那么，日常洗牙对牙齿和牙龈到底有没有伤害呢？多久洗一次牙齿最为合理呢？对此，郑思

表示，日常生活中，很多人觉得洗牙没有必要，其实这种想法是错误的。口腔健康对大家的全身健康和生活质量至关重要。定期洁牙是口腔保健的良好方式之一，不仅有助于清洁牙齿，而且能够及时发现隐藏的口腔问题，如龋齿、牙周病等。正规的洁牙不会对牙齿造成损伤，大家常见的洁牙仪器一般为超声波仪，超声波震碎牙石会发出类似牙钻的吱吱声。

“我们建议每半年或者一年，至少要洁牙一次。如果没有牙龈、牙周疾病，并且清洁牙齿比较

到位的，可以考虑延长洁牙周期。”郑思思说，实际上，洗牙本身并不会导致牙齿松动、酸软、牙缝变宽等问题，其真正原因是牙齿本身具有的牙周疾病暴露出来了而已，是原有问题的浮现。洗牙前，牙齿表面堆积着牙结石，牙龈感受不到冷热的刺激。洗牙后，牙结石被清除掉了，牙龈面直接暴露在口腔中，冷热酸甜的刺激很容易直接传导给牙齿内部的牙神经，牙就容易受到刺激，变得敏感。这种敏感症状往往是短暂的，过一段时间就可以自行消退。

温馨提示

医师提醒，在日常生活中，一定要养成良好的口腔卫生习惯。做到餐后漱口、清水含漱，不要使用药物性漱口水，以免引起口腔正常菌群失调；漱口并不能代替刷牙，每天要坚持早晚各刷牙一次，每次至少3分钟，尽量选择软毛牙刷；正确使用牙线，清洁牙齿缝隙中的菌斑和软垢。

目前，市面上销售的牙膏五花八门，不少牙膏宣称具有美白、止血、消炎、镇痛等功效。对此，郑思思表示，功效牙膏不能替代任何药物和治疗，如果出现牙龈肿痛、出血、龋齿等问题，应当及时就医。

少年儿童 要养成良好的口腔卫生习惯

在西藏阜康医院口腔科，记者看到不少前来就诊的患者，各个年龄阶段的人都有。郑思思表示，西藏阜康医院口腔科日接诊量在100人次左右，节假日前来就诊的患者更多一些。

“我女儿正在换牙，上面牙齿还没掉，旁边的牙齿已经长出来了，而且长歪了。”一位患儿家长说。检查过后，郑思思建议患儿先把晃动的乳牙拔掉，后期再根据新长出的恒牙情况决定是否需矫正。

郑思思表示，随着生活水平的不断提高，人们

吃的食物越来越精细，很多儿童的牙齿会出现不整齐的现象，“儿童在乳恒牙替换过程中，可能会有短暂的牙齿排列不齐或牙齿间隙变宽，大多为正常现象。如果牙齿替换完成后，仍存在牙齿排列不齐等情况，应及时就医。”

郑思思建议，家长应让孩子多咀嚼一些粗糙的食物，比如多啃啃苹果、玉米等。同时督促孩子养成良好的口腔卫生习惯，比如每天至少刷牙两次、使用“巴氏刷牙法”、学会正确使用牙线等。儿童口腔疾病发展比较快，须定期（半年或

一年）到医院检查牙齿，及时发现、预防和治疗口腔疾病。

值得注意的是，从婴儿第一颗牙齿萌出开始，家长要用适合的清洁工具为孩子清洁牙齿和口腔，每天至少2次。0至3岁儿童的口腔护理由家长帮助完成，3至6岁儿童可学习使用“圆弧刷牙法”，但仍需家长每日至少帮助孩子刷牙一次，并监督孩子刷牙。6岁以后，家长要继续监督和帮助孩子刷牙，以保证刷牙效果。使用含氟牙膏刷牙是安全、有效的防龋措施。

孕产妇、老年人 应特别关注口腔健康，早检查早治疗

“近年来，拉萨市民的口腔健康意识越来越强，尤其是年轻人，他们也会带着家里的老人定期来看牙。”郑思思说，值得注意的是，很多人对于孕产妇口腔疾病缺乏认识，“怀孕期间，大部分准妈妈都会把注意力集中到肚子上，而牙齿的健康却常常被忽略。对于已经结婚且准备怀孕的年轻来说，应提前到医院检查口腔健康。”

郑思思介绍，怀孕期间，准妈妈受激素水平

的影响，很容易出现妊娠期牙龈炎或牙周病，原有的口腔疾病也可能在此期间表现得更为明显，所以孕妇更需要注意口腔卫生。怀孕后，准妈妈更应坚持每天早晚各刷一次牙，同时做到餐后漱口、使用牙线等。郑思思建议，原本就有龋齿、残根、智齿等口腔疾病的，最好在孕前完成治疗。

与青少年相比，老年人的口腔健康问题更

为复杂。郑思思表示，老年人牙龈萎缩、牙齿暴露、根面易发生龋坏，往往还伴有牙齿缺失等问题。因此，老年人更需要注重口腔卫生，定期进行口腔检查，及时治疗。对于没有保留价值的残冠、残根，应及时拔除，否则可能引起全身感染。对于缺失的牙齿，可以通过种植牙、活动义齿等方式修复治疗，以恢复咀嚼、说话功能。



京拉搭建连心桥 教育援藏结硕果

北京教育援藏助力优质资源落地生根

A04/05