

# 防

## 预防口腔疾病要从细节做起 剔牙、用一边牙齿咀嚼…… 莫让坏习惯“丑化”牙齿

常言道：“爱笑的人运气不会太差。”甜美的笑容是社交中的王牌。但生活中不少人因为牙齿排列不齐、染色、缺损等原因，即便是在开心一刻，也不敢在人前开怀大笑。其实牙齿的美观与否也是人体健康的重要指数。相对德国人口腔护理可能10年花掉一辆奔驰，中国人对牙齿口腔护理还是存在不少误区。长沙美奥口腔医院专家提醒说，牙齿护理是一个综合工程，要预防口腔疾病保持牙齿美观，首先要防止一些不良的生活习惯。

2012年9月4日 星期一 见习编辑 萍 美编代宏福 校对周燕萍



### 壹 这些习惯会“丑化”你的牙齿

- 剔牙：剔牙是中国人的传统不良习惯之一，可怜柔软的牙龈只能不断退缩，使牙颈甚至牙根暴露，造成牙齿敏感，增加患龋齿和牙周炎的机会。
- 把牙齿作工具使用：用牙齿开瓶盖、咬缝线，容易使牙齿咬折，牙齿移位。
- 长期用一边牙齿咀嚼：习惯长时间用一边牙齿咀嚼吃饭的人，有的会出现两边脸型不对称和牙齿咬合问题，时间长久也会导致牙齿畸形。不常吃饭的一侧，因为缺少食物的冲刷，牙垢、牙石容易堆积，较易发生龋病和牙周病。
- 刷牙时用力过大：标志是你的牙刷使用2-3个月即出现刷毛弯曲(在无接触热水的情况下)。刷牙用力过大会造成牙齿表层釉质与牙本质之间过分磨损，出现牙齿过敏、牙髓暴露、甚至使牙龈损伤、退缩，露出被包埋的牙根部。

### 贰 特别提醒：小朋友的这些坏习惯一定要改掉

- 吮指：小宝宝几乎都有吮指的习惯，但如果孩子长到五六岁还有这个习惯，就可能明显的错合畸形。
- 咬唇：六岁以后的孩子若有不良的咬唇习惯，咬上唇会造成前牙反合，下颌前突。咬下唇则会导致上前牙前突，开唇露齿等。
- 睡眠托腮或枕掌：有的孩子在睡觉时，经常会用肘、手掌或拳头枕在一侧的脸下，或习惯用手托腮，会影响颌面部的正常发育及对称性。
- 咬物：啃咬指甲、衣角、袖口、被角、枕角或吮吸奶嘴等，由于咬物总固定在牙齿的某一部位，便容易形成局部小开合畸形。

### 德国人口腔护理10年 花掉一辆奔驰

相关链接

相比中国人有了牙病才想起来花钱看，德国人在口腔护理可谓做足了文章。一个普通德国家庭10年的口腔护理、治疗费，就可买一辆奔驰车。德国市场上的口腔护理产品有上千种。

在中国口腔清洁护理用品市场上，最大的误区就是把牙膏的功效想象得太多。很多企业也认为牙刷作为辅助工具科技含量低，研发主要集中在牙膏上。其实，牙齿护理是一个综合工程。除了牙膏、牙刷，国外日常必备的漱口水、牙线等产品对口腔健康都非常有益，但目前国内这些产品开发得少，使用也不普及。

### 要想职场加分 牙齿也需要“化妆”

长沙美奥口腔医院的专家指出，牙齿在五官当中，对美貌的贡献功不可没，拥有一口美牙可以帮自己在人际关系、职场上加分不少。而这些是牙齿微整形可以轻松做到的。牙齿微整形是对牙齿排列不整齐，牙齿颜色、形态异常等问题而做的修补、美化。长沙美奥口腔医院首推的“牙齿-面部美学微调”综合解决方案，可以通过仿生美学修复、瓷贴面、隐形矫正、即刻种植等技术，微调面部曲线，让微笑更完美。

整理/见习记者 匡萍

美奥口腔医院  
Mayo dental hospital  
创·美·更·美

sirona  
全球数字口腔解决方案领导者  
示范医院

中华口腔医学会会员单位  
湖南种植牙国际交流中心

天使隐形矫正技术华中区示范医院  
易美(e·Brace)个性化舌侧矫治技术示范医院



## 明星美牙全攻略 牙齿也爱微整形 5大美容修复技术，让牙齿悄悄变美

- 仿生美学修复** 自然修复，宛若天生  
适合人群：龋牙、牙列不齐、稀疏、四环素牙等及对牙齿有美容要求的人士。  
推荐理由：★★★★★
- 马里亚纳桥修复** 不磨牙，美丽无边界  
适合人群：牙列不齐、美容修复。  
推荐理由：★★★★★
- 瓷贴面** 几乎不磨牙，自然逼真  
适合人群：牙齿变色、变牙、修复牙齿缺损不美观者。  
推荐理由：★★★★★
- 舌侧/天使隐形矫正** 悄悄矫正，不露痕迹  
适合人群：对美观要求较高的求美者。  
推荐理由：★★★★★
- 即刻种植** 微创拔牙，无痛苦  
适合人群：拔牙后，对修复牙列缺损有迫切要求的人士。  
推荐理由：★★★★★



Alex Gibson (美国)  
美国皇家牙科学院  
首席牙士



李大忠 教授  
美国牙科协会全球  
荣誉会员



李雪莎 教授  
主任牙医  
美奥口腔医院首席



叶保定 主任  
美奥口腔医院  
中心主任



熊安文 主任  
美奥口腔医院  
中心主任



曹颖光 教授  
国际美容牙科中心  
副主任

4000 255 888 / 89912222  
www.mayo999.com 长沙市雨花区人民中路568号财富国际10楼

