

很多人都对刷牙这件事情备感纠结,比如早上起床之后到底该先刷牙后吃饭呢,还是该先吃饭后刷牙?吃了酸的或甜的东西以后是应该立刻刷牙,还是只需漱口?每顿饭吃完都刷一下比较好吗?晚上偶尔不刷牙,会有什么问题吗?

# 晚上偶尔偷懒不刷牙会有问题吗



## 提醒

### 刷牙三大误区

牙每个人天天都刷,但是你刷牙的方式、习惯是否正确呢?以下是平常人们刷牙的几大误区:

#### 误区一:横向来回刷牙

专家提倡不损伤牙齿及牙周组织的竖刷牙。即把牙刷头放在牙一侧,刷毛靠着牙龈和牙齿,毛端朝着牙根方向,与牙大约成45°角,牙刷头沿着牙列方向做上下颤动。

颤动的幅度大约0.5厘米左右,来回颤动四五次,使牙刷毛进入牙龈沟和牙间区,清除牙菌斑,同时按摩牙龈。其后将牙刷从牙根向牙冠部竖刷,清洁牙面。

#### 误区二:用自来水刷牙

不少人早上一起床就会用“哗哗”而下的自来水进行刷牙,其实,牙齿适宜在30—36摄氏度水温下进行正常新陈代谢。

因此刷牙时,牙齿如长时间受到骤冷或骤热的刺激,影响牙齿的寿命。

#### 误区三:选择大牙刷

其实,只有选择刷头小的牙刷,才可以在口腔中转动灵活。此外,刷毛排列一定要合理,一般是2—3排,便于清洁牙齿和刷牙后牙刷本身清洗。刷毛选用优质尼龙丝,细而有弹性。刷毛的顶端还应呈圆形,刷牙时不易损伤牙齿和牙龈。牙膏存放不宜超过10个月。

平常人们刷牙的几大误区的版权归作者所有,没有作者本人的书面许可任何人不得转载或使用其中整体或任何部分内容。

### 饭前饭后都是刷

通常时候,刷牙的主要目的是去除牙斑。牙斑也叫牙菌斑,是导致龋齿的一个主要原因,所以牙膏广告里老提起。牙斑是指粘附在牙齿表面或口腔其他软组织上的微生物群,晚上比较容易形成,因为你睡觉的时候,嘴里的唾液就会附着在你的牙上,形成一层膜,而细菌什么的就特别开心地都附着到这层膜上。

人的嘴巴本来就是细菌滋生的温床,尤其是经过一整夜的“孵育”,早起时嘴里的细菌数量达到最高峰——这就是早上一定要刷牙的原因:尽快清除嘴里的细菌。

所以,早起刷牙其实和饭前饭后无关,到底你是想先清理干净嘴巴再吃饭,还是想把细菌攒起来等饭后一起清理,都无所谓,恶心不恶心的,反正随你。

### 吃了酸的,别马上刷牙

不过凡事都有例外,虽然大多数情况下无所谓什么时候刷牙,但如果你早饭要吃酸性的东西——比如橙汁、酸奶或者甜点,那还是最好饭后刷牙。

因为这些含有酸性物质的食物,会令牙齿上的珐琅质变软,马上刷牙的话,会伤害到这层保护壳——这对于刚经受了酸性考验的牙齿来说无疑是雪上加霜。

所以一般吃完酸的东西或者甜食,多漱漱口就好,别急着刷。即便你在减肥也别急着刷。

### 没事爱刷牙?可能会适得其反

牙齿上的珐琅质保护着牙齿内部的牙本质和牙髓组织,过度刷牙

(这里指有事没事就刷一下)会逐渐磨损珐琅质,脏东西被刷掉了,好东西也被刷没了……

所以,即便你整天都在大吃大喝,吃完用清水漱漱口或者轻轻地、轻轻地刷一下牙就足以让你的牙齿远离细菌侵袭了。

### 刷不在多,正确就好

美国口腔医学会(ADA)建议每日刷牙两次为最佳,睡前一次,早起一次。而睡前这一次尤其重要。

要注意的一点是,这里说的刷牙可不是让牙刷在嘴里溜达一圈就出来,既然都决定刷了,那么就多花点时间把牙刷干净吧。这里向大家推荐一种刷牙大法:巴氏刷牙法(Bass Method)。

简单来说有以下几点:

1. 刷头的刷毛斜向根类及牙面呈45度,同时将刷毛向牙齿轻压,使刷毛略呈圆弧,这样可以使牙刷与牙齿的接触面积达到最大;
2. 刷牙时,让牙刷原地水平颤动,然后由上往下、由下往上转动,即牙刷头的动作有纵向、横向、旋转、颤动四种;
3. 将牙刷对准牙齿与牙龈交接的地方,刷上排牙时刷毛冲上,下排牙时刷毛冲下。覆盖一点牙龈,牙刷做水平短距离的运动。

■转自果壳网

### 巴氏刷牙法步骤详解



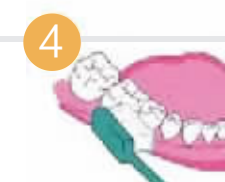
1 先刷上、下排牙齿的外侧面,把牙刷倾斜45°向牙根方向,放在牙龈边缘的位置,轻压,让刷毛进入龈沟;



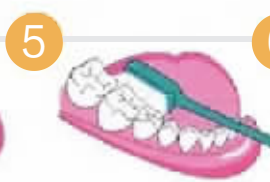
2 以2-3颗牙齿为一组,来回移动牙刷,至少颤动10次,再移至下一组2-3颗牙;



3 然后再刷牙齿的内侧面,重复以上动作;



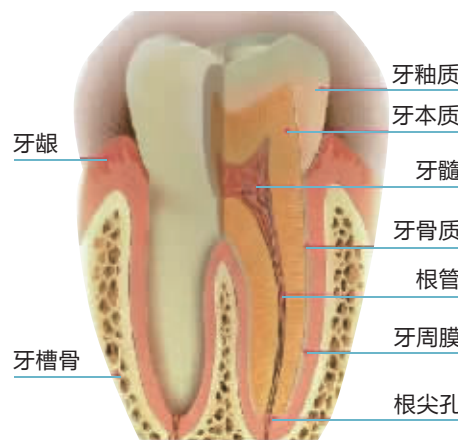
4 刷面舌舌、腭侧面的时候,牙刷要竖放;



5 用适中的力度从牙龈刷向牙冠,并指向及进入龈沟;



6 最后要刷咀嚼面,把牙刷放在咀嚼面上前后移动。



关注三湘都市报 微信看E报。