

洁、美白牙 给你的牙齿“减减压”

专家:洁牙是牙齿健康的重要保障

现状

嚼槟榔会使牙齿备受害

“来我们医院做检查或咨询的市民中，几乎都有不同程度的牙齿健康问题，比如蛀牙、牙周病、牙垢等。”张克宁告诉记者，“35岁以上的人群，由于牙齿啃、咬食物的时间长，牙齿受到的磨损大，导致牙齿松动、牙龈炎症等疾病。”而嚼槟榔使得不少长沙人的牙齿备受害，黄染、屑末卡入牙缝、牙齿松动、崩掉等是常见的表现。

国内目前最常见的牙科病为牙龈发黑、塞食物、蛀牙，这些都和平时自我保健有很大的关系。“坚持每半年检查一次，每天都要坚持刷牙，平时做一些牙科保健就能有一口健康、整洁、亮丽的牙齿。”张克宁说。

提醒

刷牙有诀窍，健康刷牙“三个三”

张医生提醒广大市民，要避免或者减少牙垢的产生，平时就要注重牙齿的清洁护理。

三餐饭后都要刷牙，饭后的三分钟内开始，时间要超过三分钟，这样才能达到快速、完全清洁的效果。

刷牙时要用软毛牙刷，牙齿咬合上下轻轻洗；不要横着刷，会磨损牙齿表面。平时牙齿不好的人，不要吃太冷、太热、太甜、太咸的食物；漱口水也要在医生的嘱咐、指导下才能使用。



小编亲身体验洁、美白牙全过程。

体验

“你的牙齿保护得还好，没有什么黑色、黄色，但有不少的牙垢、结石，而且很深，刷牙时刷不到的。”张医生详细检查小编的牙齿后说，建议做洁牙和牙齿美白。

步骤一：洁牙

护士在小编的嘴角放上一个管状引流器后，开始用尖端很细的打磨器，伸到牙缝中除去牙垢，同时还不断有细微的水流冲洗着。从下面牙开始，每颗牙的暴露面都被打磨器照顾到。半个多小时后，清洁工作宣告完毕。

张医生建议

- 1、刷牙不能将牙垢、食物残渣、结石除去，而这些都是导致龋齿、牙周炎的重要因素。洁牙不仅能将这些顽疾去掉，还能清除牙面、牙周上粘附紧密的，刷牙也不能去除的脏东西。
- 2、东方人先天性牙齿较黄，洁牙后更要注意

拥有一口整洁、雪亮的牙齿是很多人的梦想，健康的牙齿带给你的不仅有自信，而且还有健康的身体和高质量的生活保证。“中国目前的健康爱牙知识还不是很普及，很多人仅仅只是在爱牙日前后那几天特别关注一下牙齿。”近日，长沙爱思特健康美牙基地主任张克宁表示，任由牙结石、牙垢这些小问题发展，毁损你的牙齿，会导致牙周病、龋齿，严重时会导致整个牙齿下岗。

■记者 张文杰 通讯员 张晨

步骤二：抛光

护士将抛光剂均匀抹在了每颗牙齿的表面，并打开抛光机，一颗一颗打磨起来。“其实给牙齿做护理，就像爱护你的鞋子一样。先期把鞋子表面的脏东西清洁干净，然后再打上鞋油刷一遍，而抛光就相当于这个过程。”张克宁说。

步骤三：冷光美白

“在干净整洁的基础上，用美白剂和冷光照射30分钟，促使牙齿表面的光洁。”护士说着，手却不停地给牙齿上美白剂。冷光照射能够加速美白剂的化学作用，就像刷鞋油后，不用再次抛光的作用一样。

维护牙齿，24小时内不要食用深色食物，如酱油、可乐、咖啡、红酒等。

3、洁牙、美白护理后，牙齿会有酸痛感，这是正常现象。短时间内在太冷、太热的环境下也会有酸痛感。

健康小贴士

吃这五种食物 可以防牙病

适当吃些粗粮，有助于口腔的自洁。咀嚼粗粮时，粗粮中含有的粗纤维会与牙齿表面发生比较强烈的摩擦，由于这些粗纤维不易附着在牙面上，因而吃粗粮在一定程度上可以预防龋齿等牙病。

核桃 常吃核桃，对牙本质过敏症可起到一定程度的防治作用。核桃仁中含有丰富的脂肪油、蛋白质、维生素、钙、镁等成分，其中油质和酸性物质可以渗透到牙本质小管内，起到隔离作用，可以减少冷、热、酸、甜等对牙齿的刺激。此外，其富含的蛋白质、脂肪、钙等，也可以通过化学变化，起到辅助治疗牙本质过敏症的作用。专家建议，中老年人可以每天生嚼核桃仁，或者将核桃仁稍微加热一下，然后反复咀嚼，每天3~4次。

鸭梨 饭后细嚼慢咽地吃鸭梨，可以洗刷牙面，按摩牙根，进而消除残留在牙缝中的食物残渣。此外，常吃鸭梨还可防治牙结石引起的牙龈充血、萎缩等问题，并能改善口腔血液循环，对牙床红肿和风火牙痛有辅助治疗作用。

枸杞子 中医认为，枸杞子有补益肝肾之功，久服能强健筋骨、补肾固齿。药理研究则表明，枸杞子具有促进牙周黏膜、纤维细胞增殖等作用。专家建议，中老年人每日取30克枸杞子，嚼碎后用温开水送服。

大枣 大枣中含有的乌苏酸和夹竹桃酸能控制龋齿菌产生酶，避免糖蛋白沉淀下来形成菌斑，而且不影响口腔中的其他细菌，不会破坏口腔的菌群平衡。不少中老年人脾胃消化吸收功能下降，常食大枣，不仅可以健脾养胃，还能保护牙齿。

芹菜 芹菜富含粗纤维，咀嚼芹菜时，对牙齿可谓一次大扫除，可以预防龋齿。 ■张文杰/辑



AiSt 爱思特
医疗美容连锁机构

美牙台风来袭

台医主诊·台式冷光美白术

十五年从业经验
通过美国牙医学会高级鉴定考核
台湾籍牙科专家 张克宁
倾情加盟爱思特
并将“台式”冷光美白术带到湖南

针对解决 烟渍、槟榔渍、四环素牙、氟斑牙
一次美白即提升8-12个牙齿色阶

更合适湖南人牙齿重渍问题。

爱思特健康美牙基地其他经典项目：

- > 依据烤瓷牙以美国牙医学会（ADA）最高标准作为操作规范，制定个性化的烤瓷牙方，7天实现皓白贝齿。
- > 成人正畸术利用国际先进的隐形矫正器对牙齿进行重新排列，无疼痛、无修复期，无根牙体，不影响工作和生活。



美白·烤瓷·正畸
健康美牙基地

地址/ 五一皓美广场第一大道1楼

0731-82915999(长沙) 0736-7300000(邵阳)

企业QQ/ 800029977

www.alst.cn