

全国爱牙日:

洗牙误区多 您中招了吗?

9月20日是“全国爱牙日”，旨在进一步强化公众对口腔卫生的关注，普及口腔卫生知识，使广大群众了解口腔疾病可防、可治。

提起牙周病，大家都不陌生，它是常见的口腔疾病，也是引起成年人牙齿丧失的主要原因之一，更是危害牙齿和全身健康的主要口腔疾病。细菌是导致牙周疾病的最重要因素，有效地清除牙菌斑是维护口腔健康的基础。洗牙则是预防及治疗牙周疾病最基础的方式，但有的人认为洗牙会把牙齿洗松，而且越洗牙缝就越大。那么，洗牙到底是护牙还是在伤牙？关于洗牙的这些误区，专家在此为您一一澄清。

误区1

天天刷牙无需洗牙

我们在刷牙数小时后，菌斑就可以在清洁的牙面上重新附着，不断形成。特别是夜间入睡后，唾液分泌减少，口腔自洁作用差，更容易生长细菌。因此，每天至少要刷牙两次，晚上睡前刷牙更重要。

牙结石是唾液里的钙和细菌沉积在牙齿上形成的，即使天天刷牙，也不能把牙齿上的脏东西完全刷掉。有些牙齿内的边边角角是日常刷牙等方式清洁不了的，日积月累就形成了一块块的牙石，十分结实，这时候就要用专业的工具给口腔进行“大扫除”了。洁牙是利用超声波洁牙机的高频震动让沉积的牙结石受到震动而松脱，有助于将刷牙等其它清洁措施遗留的“死角”彻底清除干净。

误区2

洗牙让牙齿变松

随着牙石在牙齿上的逐渐积聚，会将周围的牙龈组织慢慢下压，导致牙龈萎缩。洗牙前，牙石就好像在牙齿周围构建了“铜墙铁壁”，将已经松动的牙齿绑成了一个整体，掩盖了牙龈萎缩的事实，这时你并不会感觉到牙齿松动。当洗牙后牙结石被清理掉、牙龈肿胀和炎症消退，会感觉上有一点松动。实际上，正规的洗牙操作并不会造成牙齿松动，相反，还是预防和治疗牙周炎症的有效手段，可以防止牙齿进一步松动。

误区3

洗牙时又酸又疼，会伤牙齿

第一次洗牙通常会有一些不适应，这是因为牙石最常见的地方在牙齿和牙龈的交界处，也是坚硬的牙釉质和敏感的牙根所在之处，即使是健康的牙齿，用金属器械触碰这个位置，也会引起轻微的不舒服。出血的症状也属正常，附着在牙齿表面上的牙菌斑、牙石等刺激牙龈发生炎症，导致牙龈充血、毛细血管扩张，扩张的毛细血管破裂则出现牙龈出血。当炎症越严重，牙龈出血也越明显。

第一次接受洁牙时，往往牙石沉积比较多，医生需反复彻底地清洁，患者的不适感也就更强烈一些。当定期维护牙周，口腔卫生得到了改善，再次清理起来也就不会那么难受了。

误区4

洗牙会让牙齿变白

洁牙时，超声振动能去掉牙齿表面的牙结石、软垢和一些色素沉着，让牙齿在一定程度上白一些。但如果牙齿是发育时造成的颜色偏黄，那么洗牙让牙齿变白的效果并不是很好。

误区5

洗一次牙就一劳永逸

有一部分人洗完牙会有这样的心态：牙齿洗完已经很干净了，以后可以不用再洗了。事实并非如此。牙周健康需要定期维护，它是牙周疗效

得以长期保持的先决条件。根据不同的病情和菌斑控制的好坏，确定不同的间隔时间进行复查，以便了解疗效的保持情况。一般建议每半年到一年定期复查，必要时定期洗牙。

误区6

年纪大牙齿会掉，不需要洗牙

所谓的“老掉牙”并不是一种自然状态，有研究发现，六七十岁的老人里面，有的人一颗牙也没有，有的人一颗牙都不缺。可见，良好的生活习惯和较强的口腔卫生意识起了决定性作用。

老年人为了保证有一口健康的牙齿，需要格外重视口腔的卫生保健。牙石、菌斑等使老年人最容易犯牙周疾病，如牙龈炎、牙周炎，进一步恶化就会加速牙齿松动、脱落，而预防和治疗牙周疾病最好的方式就是定期洗牙。

此外，洗牙前后需要注意以下几点：

▲洗牙一定要选择正规的医疗机构，这样的机构具备严格的仪器消毒制度，以防包括乙肝、HIV等在内的各种传染病的发生。

▲洗牙后一周左右，应尽量避免吃过冷过热的食物，一段时间后，敏感症状就会慢慢消失。

▲如果症状没有减轻，需要去医院做进一步的牙周治疗。另外，也可以使用脱敏牙膏，一段时间后，症状会逐渐缓解。

长沙市第一医院口腔科 唐颖

文明潇湘 爱卫同行

洗衣粉与消毒液 不能混用

在日常生活中，有的人为了让衣服洗净、消毒，于是在洗衣服时加消毒液除菌，或干脆把洗衣粉和消毒液同时放进洗衣机里。其实，这种洗衣方法不但起不到杀菌效果，反而会发生化学反应，轻则抵消各自的作用，重则产生有毒物质，对健康造成危害。

一般来说，洗衣粉的成分不一样，有阴离子、阳离子或是非离子，而消毒液多为含氯清洁剂。如果把洗衣粉和消毒液混合使用，很容易发生中性反应，使阴阳离子结合，各自的功效减弱或作用抵消。特别要提醒的是，消毒液与含酸的洗衣粉相遇，会释放出一种氯气，当空气中的氯气达到一定浓度时，会刺激人的眼、鼻、喉等器官，严重的可能危及生命。

科学的洗涤方法是：在洗衣机的水筒中，加入3~5滴消毒液，或加水配成1%~5%的消毒溶液，将衣服、被单等衣物放进洗衣机内浸泡30~60分钟，清洗干净后，再使用洗衣粉正常洗涤即可。

王梓薇

插座积灰易导电

生活中，不少人往往隔上十天半月才想起来清理插座，甚至根本不清理，导致灰尘积聚。要提醒大家的是，插座里的灰尘太多易造成接触不良，严重的还会导致局部发热，温度升高到一定程度，插座就会变形，少数会造成短路，引发火灾。

电源插座应隔三四天清理一次。爱干净的人喜欢用湿抹布擦插座，这是大忌，因为抹布上的水分会让插孔变得潮湿，擦完后马上插上电源，容易引发短路。最好是用吸尘器吸出插座里的尘土，也可把插座倒过来，轻轻拍打底部，然后用干布擦净表面尘土。一定要轻拍，重拍或干脆把插座在地上磕，会破坏里面的零部件。

现在不少插座内部都有一些防尘措施，当处于干燥、清洁的环境下时，插座只要定期清理就可以了。浴室里最好用带有防水罩的插座，因为水汽可能让灰尘、毛发等成为导体，形成通电状态，有人把这叫做“积污导电”。此外，长期不拔掉的电源插头也要经常清洁，否则也容易产生“积污导电”。

河南省周口市建安路南老年协会 朱广凯

驾驶新车 少开空调多通风

一般的车主都有过这样的体验：当进入新车时，会闻到一股怪味扑鼻而来。据了解，“新车”这种味道的主要成分是车内材料散发出的有害化学气体，其来源通常有三个方面：新车本身、车内装饰和由于空调或车舱密封不好，污染物进入车内造成污染。车内的空间是一个密闭的小环境，即使空气中有害物质的浓度并不高，人长时间处于被污染的环境下大量吸入有害气体，依然会使

身体受到不同程度的伤害。

专家指出，空调是加剧车内污染的一个重要因素。在狭小而密闭的车内，如果空气得不到更新，一氧化碳浓度会越来越高，严重会导致一氧化碳中毒。虽然空调外循环可以从车外吸入新的空气，但是汽车行驶在拥挤的车道上时，车外的空气质量往往非常差。空调使用时间长了，空调通道内部也聚集了不少微生物，它们随着气流进入车内空气，侵

入人体，从而危害身体健康，建议按时去专业机构清洗车内空调。

大家买新车后，要注意多开车窗和车门来进行通风，让有害气体尽快挥发掉。即使天气炎热，也要做到常开窗、尽量少开空调，保持车内新鲜空气的循环对流。另外，为了保证身体健康，凡是年老体弱、小孩、孕妇及有呼吸系统和心脑血管疾病患者，应少坐或不乘坐新车。

副主任医师 陈日益