

电动牙刷和普通牙刷有什么不同?

挑一把好牙刷,记住三个字

牙刷,是我们再熟悉不过的东西,早晚都要用到。上刷刷下刷刷,左刷刷右刷刷……随着生活水平的提高,市面上的牙刷也是多种多样。

近几年,越来越多的人选择使用电动牙刷,总觉得电动牙刷价格高,效果肯定比普通牙刷好,那么,事实果真如此吗?

普通牙刷和电动牙刷有什么不同?

普通手动牙刷的清洁是通过手部反复轻柔地用力,逐步清除残留在牙齿表面的大块食物残渣。电动牙刷分为两类:旋转式电动牙刷和声波振动式电动牙刷。

旋转式电动牙刷是依靠刷头高速旋转的机械摩擦力来清洁牙齿;声波振动式电动牙刷是通过刷头中超声波转换器使刷头高频振动,将牙齿表面的牙菌斑、牙垢等振松直至清除。

电动牙刷和手动牙刷最大的区别在于,前者能够更高效地帮助我们清洁牙齿,配合现代人快节奏的工作和生活。优秀的电动牙刷在更高效清洁牙齿同时,还能有效保护牙周软组织。

普通牙刷和电动牙刷应如何选择?

儿童在12岁前手部不够灵活,难以掌握正确的刷牙方法,建议使用普通牙刷,最好选儿童款。

对于能够掌握巴氏刷牙法的人,都可以使用手动牙刷,只要刷牙方法正确,时间充足,电动和手动牙刷清洁的效果是一样的。

需要提醒的是,患有严重

口腔疾病或在口腔疾病治疗中的人,建议使用手动牙刷,当口腔恢复健康后,也须在医生指导下使用电动牙刷。

挑好牙刷,记住“小”“软”“稳”

无论是普通牙刷还是电动牙刷,主要都是由刷头、刷毛和刷柄三部分组成,而牙刷好不好,自然与这三部分的质量息息相关。总的来说,好牙刷的特征可以用“小”“软”“稳”三个字来概括。

所谓“小”,就是刷头要小。刷头是牙刷的功能端,其大小可以决定牙刷的清洁效率(清洁同一区域时可以覆盖的牙齿数)和运动灵活性。很显然,刷头越大,清洁效率越高,但运动灵活性越差。所以,好牙刷是要兼顾清洁效率和运动灵活性的。目前认为,刷头大小以覆盖2~3颗牙齿为宜。在此范围内,刷头越小,清洁牙齿时越容易做到面面俱到。

所谓“软”,就是刷毛要软。刷毛是直接与牙齿和牙龈接触的部分,其软硬度可以决定牙刷的清洁能力及其对牙齿和牙龈的影响。刷毛越硬,清洁能力就越强,但对牙齿和牙龈损伤就越厉害。所以,好牙刷是要兼顾清洁能力及其对牙



齿和牙龈的影响的。目前认为,中等程度的软毛牙刷适合大多数人(90%)。

所谓“稳”,就是刷柄能握得稳。这与刷柄的长短、外形和材质均有一定的关系。刷柄长度适当、在手指接触部位有凸凹不平的外形设计、在手掌或手指接触部位有软胶材料覆盖等,均有利于牙刷持握。

牙齿健康的人群建议选择一般硬度的刷毛;而儿童、孕产妇、牙周炎患者等口腔组织较为敏感和脆弱的人群,建议选择软毛牙刷。

电动牙刷中更推荐声波电动牙刷,要挑选刷头有稳定摆幅的声波牙刷最佳。

值得注意的是,电动牙刷如果不能正确使用,长时间会造成牙齿磨损和敏感,尤以牙颈部多发。所以,一定要根据说明书和牙医的指导来正确使用电动牙刷。

中华口腔医学会会员 黄璐

刷牙有死角 冲牙器清洁更彻底

每天都在刷牙,但是你真的以为光会刷牙就够了么?菜丝、肉丝长期潜藏堆积在牙缝、牙龈沟、后牙槽等沟沟壑壑里,会腐烂、发臭,成为孕育细菌的土壤。还可能引发牙结石堆积、牙龈出血、牙周炎等口腔问题。再严重点的,甚至还会出现邻面龋——牙缝间的蛀牙。所以,想要一口好牙,仅仅靠早晚刷牙,肯定是不够的。

冲牙器是一种牙齿邻间隙清洁工具,可以帮助我们随时冲刷牙缝和其他口腔卫生死角

的食物残渣、附着不牢固的牙菌斑等。同时,定期洗牙也是维护口腔卫生非常重要的治疗方法。

几乎每个牙医都会强调,要坚持使用牙线之类的齿间清洁工具,来辅助清洁牙缝里的牙菌斑和残渣。这是可以的。但现实情况是,每100个国人中只有2个人会使用牙线,而且还不一定操作到位。

相比需要高超技巧的牙线,冲牙器的操作会更简单。冲牙器最大的功用就在于迅速高效对牙缝中的食物残渣进行清理。无论是牙龈比较

敏感,还是老塞牙、戴牙箍矫正牙齿、做了种植牙、固定桥、齿冠修复的人,都能找到适合自己的使用模式,让牙齿随时都能保持干干净净的状态。

不过很多人会担心,这么高速的水流冲击,是不是会伤到牙龈?其实,冲牙器产生的水流冲击是一种柔性刺激,不会损伤牙龈。不过,个别人本身牙龈不健康,刚开始用时会有出血现象,等炎症消失后,就不会冲出血了。

长沙市第八医院
口腔科 陈湘湘

高温天 七类物品别放车内

打火机 普通打火机主要成分是液态丁烷,易燃易爆。高浓度的丁烷在常温下20℃就会爆炸。打火机环境温度一旦超过55℃,体积就会膨胀。室外温度在30℃以上,车辆经过暴晒后,车内温度高达60℃~70℃,极易引发爆炸事故。

车载香水 瓶体较密闭的产品,高温膨胀气体无法排出时极易发生爆炸。特别是水晶或玻璃材质的香水瓶,在太阳暴晒的情况下,可以形成类似放大镜的聚焦效果,若聚焦在易燃物品上将非常危险。

老花镜 老花镜属于凸透镜,易将光线聚在一起,如被太阳直射,且长时间聚光,很容易使焦点温度快速升高,从而引燃车内物品,造成车辆自燃甚至爆炸。

罐装喷雾 发胶、剃须泡沫、杀虫剂等罐装喷雾剂之所以能将罐内的液体喷出,就是因为罐内的压力非常大,同时灌装喷雾内的物品本身也都是易燃品。如在车内被暴晒,其威力更大。

碳酸饮料 夏天车内温度很高,在车辆长时间停放时,阳光经过挡风玻璃的折射之后射进坐舱内,坐舱温度升高迅速,碳酸饮料本来就有气,稍微摇晃瓶子就会涨起来,容易爆炸。

电池、充电宝 这类物品在说明书上都已经标注不能在高温地方使用,汽车暴晒的情况下极易发生爆炸。

塑料饰品和玩具 很多车主们喜欢装饰自己的“第二个家”,选择了一些车饰。虽然不会像之前的那些物品引起爆炸,但因为是塑料制品,甚至一些是劣质塑料制品,会在高温环境下释放有害物质,长期吸入会增加患病风险。

聂勇

选对袜子 减少运动损伤

运动时穿的袜子,应根据不同运动方式选择。适合运动方式的袜子,会减少运动损伤,还会增强运动效果。

跑步时,脚底容易出汗,选择跑步袜时,首先要选纯棉的,吸汗性、透气性好的袜子。其次,要注意袜尖处的针脚应该是平缝的,这样可以防止针脚之缝摩擦脚趾。第三,袜子中部最好收得紧一些的,以防止袜子滑落,影响运动。

瑜伽的运动方式主要练习身体的柔韧性、平衡性,一般都赤脚练习。在健身房等公共场所,人员出入本来就多,再加上脚底出汗,很容易沾上各种细菌,最好穿一双柔软性好、袜底有防滑颗粒、吸汗性强的棉袜。

篮球运动,跳跃性强,最好选择弹力好,能够保护脚踝,稍厚一点儿的纯棉袜。足球是对抗性强的运动,为了保护膝盖,常会用到护腿板。因此,需要一双能包住膝盖的袜子或者是直接穿护膝。

喜欢滑雪的人们,不宜穿短袜,应该穿滑雪专用袜,但穿着足球袜也可以。如果袜筒太低,皮肤与滑雪靴接触,易因摩擦而产生肿痛,但不宜过厚,以免影响活动。

登山时,脚踩在地上要稳当,袜子的防滑性很重要。袜子的脚后跟最好厚一些,减轻脚着地时对于脚踝的冲击力,以保护踝关节。

总的来说,选择运动袜要注意五个原则。一是纯棉质地、吸汗性好;二是弹性好,不能有勒脚磨脚的感觉;三是袜子的厚薄长短要适中,要根据具体情况决定选择薄的、厚的。一般来说,脚容易出汗的人,宜选稍厚的,反之宜选稍薄的;四是袜子的防滑性要好,不要选择尼龙、混纺材质的;第五,如果踝关节有伤,应穿厚袜子,可以保护脚踝。

泽川