

做口腔医生这些年，我发现一个有意思的现象：几乎没人承认自己“不刷牙”，但也很少有人真正知道“刷干净了没有”。

在诊室里，我每天都会问患者：“您平时怎么刷牙？”空气常常安静半秒。有人很自信：“我一天刷三次。”有人很委屈：“我早晚都刷，牙怎么还坏？”也有人摸着腮帮子说：“我刷得可用力了，牙刷一个月就开花。”听到最后这句，我都会想：这么用力，牙龈受得了吗？

问题的根源：

不是“刷不刷”，而是“知不知”

刷牙太普通了，普通到像关灯、锁门，成了身体自动执行的程序。早上半闭着眼挤牙膏，刷两下左边，刷两下右边，漱口，出门；晚上困得不行，牙刷象征性地“出差”一分钟，任务完成。

我们以为刷牙是一个动作，其实它应该是一种判断——判断哪里脏，哪里容易漏，哪里需要轻一点，哪里多停留几秒。我把这种差别称为“无意识刷牙”和“有意识刷牙”。无意识，是人在刷牙，脑子没到场。有意识，是每一秒都知道自己在清洁哪里、用什么力度、有没有遗漏。

临床上，很多口腔问题不是因为患者完全不重视，而是重视错了方向。有人相信“牙膏越贵越好”，有人追求“泡沫越多越干净”，有人觉得“刷到出血才算彻底”。结果就是：牙齿表面亮堂堂，牙龈边缘脏兮兮；门面工程不错，地下管道已堵。

三个看不见的地方，最容易被无意识放过

第一，牙龈边缘。很多人最卖力刷门牙外侧——因为看得见；

从“无意识刷牙”到“有意识刷牙”： 一位口腔医生的反思

最容易偷懒的是牙龈边缘。牙龈炎、牙结石、牙周病，往往从这里起步。第二，后牙和下前牙舌侧。下前牙舌侧因牙刷不顺手被遗漏；刷牙时嘴张太大，脸颊肌肉绷紧，牙刷反而不易伸进去。稍微闭一点，给牙刷让条路。

第三，牙缝。牙刷再好，也很难完全清洁牙缝。邻面龋、邻面牙周袋，大多从这里开始。

这三个区域，构成了“盲区三角”。

有意识刷牙的三件事

“有意识刷牙”不是紧张刷牙，而是像开车看后视镜：动作小，意识关键。

第一件：知道自己在清洁“哪里”。不是“左边右边”的机械覆盖，而是确认：牙龈边缘到了吗？后牙内侧到了吗？牙缝处理了吗？方法：刷前用舌头感受哪里粗糙，刷后再舔一遍，干净的牙面应该是光滑的。

第二件：知道自己在用“什么力度”。牙菌斑怕的是“方向对、位置准、时间够”的机械清除，不是蛮力。刷毛与牙龈边缘约45度，轻放在交界处，小幅度颤动，再顺着拂刷。每次覆盖两三颗牙。牙刷很快“炸毛”，通常说明用力过大。

第三件：知道自己在“清洁什么”，不指望一种工具解决所有。漱口水替代不了牙刷和牙线。牙菌斑像油膜，得擦。牙缝清洁需要专门工具：年轻人用牙线，

牙龈退缩者用牙间隙刷，冲牙器是辅助。普通人优先选含氟牙膏。电动牙刷可以，但位置不对、时间不够、牙缝不清洁，照样会漏。

几个临床故事，几个常见的“无意识”

老周是一位三十多岁的销售主管，牙齿酸，检查发现几颗前磨牙近牙龈处明显退缩，像被“刷没了”一层。他不服：“我特别爱干净，刷牙很用力。”我演示正确方法后，他沉默了一会儿：“所以我这些年不是在刷牙，是在磨牙？”牙龈退缩已形成的部分很难完全恢复，但改对了，可以阻止加重。

一位年轻妈妈带着6岁孩子来看蛀牙。孩子很骄傲：“我自己刷！”妈妈说三岁多就自己刷了。低龄儿童手部精细动作有限，后牙窝沟、牙龈边缘常被漏掉。我说：孩子可以自己刷，但家长要补刷，孩子先当主角，家长再当质检员。她叹气：“我以前总觉得刷了就行。”

一位阿姨牙周问题反复，买了电动牙刷，但牙缝里仍有明显菌斑。她不敢用牙线：“一用就出血。”其实不是牙线弄坏了牙龈，而是牙龈本来就发炎。我给她选了合适的牙间隙刷，几周后复诊，出血明显减少。她说：“我现在刷牙会想一想，今天哪边偷懒了。”

从诊室到日常： 为什么刷牙的战线应该前移

刚做医生时，我容易把重点

放在治疗上：龋坏就补，牙龈炎就根管，牙周炎就刮治。但时间久了，我觉得口腔医生不能只停在“修理”。如果患者回家还是以原来的方式刷牙，诊室里的治疗就像给漏水的房子刷墙。

有一次我给一位反复龋坏的年轻患者补牙，他半开玩笑：“医生，我以后固定找你补。”我说：“我希望你少来找我补牙。你可以来检查、洗牙、做预防，但别总带着新洞来。”他笑：“那你不是少挣钱？”我说：“你牙少坏一点，我睡得踏实一点。”真正好的口腔健康管理，应该把战线前移到牙菌斑还没成熟时、牙龈刚出血时。刷牙，就是第一站。

从无意识到有意识，中间差的是一点耐心

这些年，我在诊室里听到太多“早知道”。可医学里最贵的，往往就是这三个字。我写这篇文章，不是想把刷牙神秘化，而是希望把它从“自动动作”变回“清醒选择”。很多口腔疾病的开始真的很小：一圈没刷干净的龈缘，一条长期忽略的牙缝，一把被握得太用力的牙刷。它们每天只前进一点点，几年后变成牙洞、牙石、牙龈退缩。

而改变也可以从小处开始。今晚刷牙时，别急着完成任务。站在镜子前，想一想牙龈边缘有没有刷到，后牙内侧有没有漏，牙缝有没有清洁。用两分钟，把平时不被注意的角落照顾一遍。

从无意识到有意识，中间差的是一支更贵的牙刷，而是一点点愿意观察自己的耐心。作为口腔医生，我越来越相信：最好的治疗，有时候不发生在诊椅上。它发生在一个普通的晚上，一个人终于不再糊弄自己的牙——而是有意识地在刷。

中南大学湘雅二医院
口腔医学中心 谢小燕

长沙市口腔医院口腔修复科 何黎明



祁东县：托育工作有喜色

6月15日，中国传统佳节端午节前夕，衡阳市祁东县佳诺智慧托育中心洋溢着浓浓的节日氛围。托育与保育老师们为小朋友们生动讲述了端午节的由来，以及粽子和龙舟的传说，带领孩子们认识粽叶、糯米、香草、艾草等传统节日元素，并手把手教他们包粽子，在寓教于乐中启迪童心。近年来，祁东县卫生健康局积极支持托育机构建设，持续优化托育中心的内涵与服务质量，受到社会广泛好评。

通讯员 何晓晓 摄影报道

一纸温情 见证疗愈心灵的力量

2026年4月14日下午，对于湘潭市第五人民医院心身医学咨询与治疗中心心理治疗师龙玉洁而言，是一个格外温暖的日子。

当天，龙玉洁结束咨询工作整理桌面时，意外发现书本里夹着一张手工制作的小卡片。卡片虽然朴素，却写满了来访者真挚的感谢与内心的变化，成为一段心灵疗愈旅程最生动的见证。

“第一次见面时，我的内心世界一片黑暗、混沌不堪，简单来说，就是‘度秒如年’，当时我就是这样，见到了你……”卡片上的文字细腻真诚，饱含着来访者对治疗师的信任与感激。

对于心理治疗师而言，来访者的每一次进步、每一个发自内心的微笑，都是职业价值最真实的体现。而这样一张感谢卡，更像是一份珍贵的礼物，提醒着心理工作者：工作不仅是运用专业知识帮助来访者走

出困境，更是用心灵影响心灵，用生命温暖生命。

心理治疗往往伴随着来访者的挣扎、探索与成长。治疗师以专业的态度、共情的能力和积极关注，为来访者营造安全、接纳的空间，陪伴他们走过人生中的艰难时刻。这张写满感谢的小卡，正是专业陪伴与有效疗愈的最好证明。

字里行间流露出的感激，不仅是对龙玉洁个人工作的肯定，也是医院践行“卓越服务”理念的生动体现。心理治疗师们以专业技能、真诚倾听和温暖陪伴，为来访者提供有力的心理支持，帮助他们走出困境、拥抱阳光。这份感谢也激励着全体工作人员继续以专业和爱心，为更多需要帮助的人提供优质心理服务。

真正的疗愈，从来不是治疗师“拯救”来访者，而是用专业搭建安全的“心灵容器”，让来访者在被理解、被接纳的过程中，逐渐长出面对困境的力量。

通讯员 王静玲