

如何才能拥有一口好牙

张杨

(成华清澄口腔诊所 四川 成都 610000)

拥有一口好牙可是很重要的,至少在你哈哈大笑的也能保持一如既往的美。小时候的我们不知道如何保护自己的牙齿,为了满足对糖果的需求,不顾牙齿发出的紧急信号,使劲吃,使劲吃,结果让自己的一口牙齿变成了蛀牙,成为蛀牙生长的良田。再加上当时未能养成良好的刷牙习惯,自己有刷牙意识的时候已为时已晚,很多的牙齿,尤其是口中的大牙齿已经被虫子腐蚀的不堪入目了,想想真是后悔。所以为警醒还来得及保护牙齿的科友们,接下来就介绍一下怎样才能保护好我们的牙齿,让你流出自信的笑容。

牙齿的重要之处

人尽皆知,牙齿可以咀嚼一切可以吃的食物,帮助我们发音,同时对面容有较大的影响。因为有着牙齿及牙槽骨默默无闻的奉献,牙弓形态及咬合关系才能保持着正常的关系,才会让人的面部、唇颊部显得更为立体。当人们在微笑、说话时,一口洁白且整齐的牙齿更能彰显出你的魅力。反之,如若牙弓发育不完善,牙齿排列不规律,面容就会显得不协调,同时牙齿缺失过多,唇颊部失去既有的支撑,变得凹陷,这样的人看上去较为苍老。因此,现代化人们已将牙齿作为衡量美丽的一个重要标志。

如何拥有一口好牙

有道是,百物养生,首要固齿。牙齿被视作身体中第二位易老化的器官,伴随人们年龄的增长,保护好牙齿极为重要。

尽量多吃纤维、粗粮食物

粗纤维食物起到良好的清洁、按摩作用,有益于牙周组织防御力的增强,不仅如此,减少糖分的摄入量,以防糖分依附于牙齿表面,诱发龋齿。就好像是小时候不管嘴的吃糖,时间久了,就会形成蛀牙,那个疼,可是要钻心窝子呢。想想都可怕。所以,糖一定要少吃。

适当饮用咖啡、浓茶等易给牙齿上色的饮品,饮用结束后要记得及时漱口。

禁忌烟酒,烟草中含有的有害物质会引发蛀牙、牙齿变色等问题。多用富含维生素 C 含量高的食物,如橘子、柠檬及新鲜蔬菜等。

定期行口腔检查

很多有牙齿病的人都知道,牙齿病属慢性病症,初期无典型表现,容易被忽略,所以每年都要按时去医院做口腔健康检查,以便早发现、早治疗,通常成年人每年检查 1 次,儿童则要间隔半年检查 1 次。

牙齿缺失,及时拯救

人体牙齿脱落后如若未能及时修补,可致其周边牙齿在短时间内松动,甚至是脱落,此外,人们的每一颗牙齿都有着自己的责任,只要有一颗牙出现问题,也会或多或少的对咀嚼功能产生影响,继而削弱机体对食物的吸收效能。所以,牙齿一旦有缺失表现,及时修补,从而稳定牙齿功能,同时起到保护邻牙的作用。

按时洗牙,保护牙齿

从理论上讲,即便我们每天早晚刷牙,还是会有牙结石的问题,每年洗牙 1 次,能够有效降低牙结石的累积,让我们的口腔始终保持清新口气。

改变错误的口腔习惯

严禁用牙齿咬硬物,就好比使粗硬的物品、指甲等,同时纠正用口呼吸的坏习惯,这样做能够很大程度上降低上前牙牙龈炎等发生几率。

正确刷牙

每日早晚刷牙 1 次,时间维持 3~5min,牙膏的选择尽量以含氟的为主。刷牙时牙齿与牙刷要保持 45 度夹角,轻轻地来回摆动,刷完牙齿外侧后,以转圈圈的方式刷里侧。刷牙后还应将舌头表面进行清洁,以防细菌滋生使口臭问题发生,影响牙齿美观度。专家建议,采取漱口水和刷牙一起使用,以降低牙菌斑。

保护牙齿,从娃娃抓起

自孩子出生后,家长就要重视口腔保护问题,定期检查宝宝的牙齿,洗干净双手,将手指伸进宝宝嘴巴,对其牙龈部位轻轻触摸,让手指指腹感受有无牙齿出现,有无轻度发炎等表现。因宝宝生长速度有差异,所以家长的检查频率也应不同,发现孩子长出牙齿后就要仔细给他刷牙。

加强出牙前的护理

孩子乳牙长出前就要开始口腔护理了,将纱布(质地柔软、干净)缠绕于手指,蘸取适当的清水,轻柔的擦拭孩子牙龈,以清除其牙龈附着的细菌。通常孩子 2 个月后就应开始清洁牙齿,每日 1 次即可,不可过度清洁,以防对牙龈产生不利刺激,造成触痛及敏感。长牙刚开始的时候可以将纱布当做是牙刷,清洁牙齿后对舌苔轻轻擦拭,防止细菌凝集。

牙刷及牙膏的正确时机

宝宝出生后且长出白齿后为其选择儿童专用牙刷,刷毛要柔软,不能超过 3 排,最初刷牙时无需采取牙膏,使用淡盐水亦或是温水就可以,这样做能够让孩子慢慢的适应刷牙的过程,养成早晚刷牙、饭后漱口的习惯。

选择可吞咽的牙膏,使用更方便、安全。3 岁后建议食用含氟牙膏,但使用量要严格掌控,只需米粒大小即可。以免摄入过度的氟,倘若孩子不会做抿嘴、吐水动作,需在刷牙后及时喝水,以稀释吞咽后的牙膏。

鼓励孩子自主刷牙

3 岁后,宝宝其实已经有刷牙的能力了,需引导孩子自主刷牙,刷牙的时间维持在 2min 就好,待牙齿长出 2 颗后使用牙线,以及时将牙缝内食物残渣清除。

结语:

以上就是关于“如何才能拥有一口好牙”的内容介绍,俗话说的好,眼睛是心灵的窗户,而牙齿就是与人交往的载体,拥有一口好牙,不但会提高自身信心及魅力,且会增强咀嚼能力,让你不再有“吃”的烦恼。牙齿的保护除了成人要重视,娃娃更应从从小做起,家长要为孩子创造牙齿健康的条件,引导孩子刷牙,做到会刷牙、刷好牙,远离牙齿疾病。