

一周辟谣

这些关于牙齿的谣言 不要信

俗话说:牙疼不是病,疼起来真要命!

牙病是我们日常生活中很容易忽视的疾病,牙齿健康对生活质量有至关重要的影响。生活中,有关牙齿健康的谣言,可谓甚嚣尘上,你是否因为这些谣言中过招,本文为你一一细数。

“无糖”食品不伤牙?

并非吃了含糖食物就一定会蛀牙。市面上很多“无糖”食品,采用糖替代品或甜味剂,比如木糖醇、阿巴斯甜等,虽然能减少龋齿风险,但过量食用也可能产生其他危害,所以我们不用因为害怕蛀牙而拒绝含糖食物。正确的做法应该是,进食后及时采取正确的口腔清洁措施来降低蛀牙风险。

洗牙会把牙齿的保护层洗掉?

健康的牙齿表面覆盖着牙釉质,是人体中硬度最高的部位。常见的洗牙治疗方法,只是去除牙齿表面的牙结石以及部分色素,并保持牙齿表面的光洁,以减少菌斑和色素积聚的可能,因此并不会伤害牙釉质。

用了漱口水可以不用刷牙?

漱口水不能替代刷牙!漱口水虽然可以通过口腔荡洗以及某些药物作用,去除口腔内的部分食物残渣、抑制细菌增殖、调节口内酸碱平衡,但不能替代刷牙的机械摩擦作用,也不能清除牙齿上的牙菌斑和软垢。有些漱口水里还含有某些药物成分,长期使用会导致口腔菌群失调。因此,需要在医生的指导下使用。

刷牙一天一次就够了?

每天至少要刷牙两次。刷牙可以通过机械性摩擦,破坏牙齿表面附着的牙菌斑结构。但在刷牙清除牙菌斑数小时后,菌斑可以在清洁的牙面上重新粘附,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,细菌更容易生长,因此每天至少需要刷牙两次。

饭后要马上刷牙?

有研究显示,如果进食酸性较强食物,比如碳酸饮料,牙齿表面的牙釉质受到酸的腐蚀后脱矿,如果还没等到唾液把牙齿再矿化,这个时候刷牙会造成牙釉质额外的磨损。长久以往,容易加重牙齿损耗、出现牙本质敏感的症状。因此可以选择早晚刷牙,进食后漱口的良好卫生习惯。

心血管病患者不能拔牙?

并非不能拔牙,而是要在积极控制原有系统性疾病的基础上安全拔牙。心血管患者拔牙时可能会因紧张和疼痛引发心律不齐、心绞痛等症状,甚至可引发心梗,或者因长期服用抗凝药等导致伤口出血不止或感染,因此心血管患者拔牙应当谨慎小心,建议可先做一个是否耐受拔牙的评估后,再在心电监护下完成拔牙。

小孩不会有牙龈炎?

牙龈炎最主要的症状就是刷牙时牙齿出血,并伴牙龈发红。引起牙龈炎的原因有很多,比如牙菌斑、牙石、牙软垢、食物嵌塞、牙列不齐、磨牙症、口呼吸习惯等。由于孩童对口腔卫生认识普遍较低,如果没有养成良好的口腔卫生习惯,对牙龈保护不够重视,就会导致牙龈炎的发生,从而影响咀嚼、进食、美观。

电动牙刷比普通牙刷好?

只要掌握好方法,保证有质量的刷牙时间,电动牙刷和普通牙刷的清洁效果是一样好的。但是对于不会正确刷牙方法的人来说,电动牙刷的效果更好。电动牙刷通过电动机芯使刷头产生高频震动,大大提高刷牙效率,此外很多电动牙刷还设有压力感应器,一旦压力过大,刷头会停止工作,使刷牙力度更易于掌握,对牙龈按摩的力度更适当。

刷牙出血是因为牙刷太硬?

刷牙出血与牙刷太硬无关,而是由于牙龈本身的炎症引起的,当牙龈处于炎症状态时,牙龈充血水肿,质地松软脆弱,一旦牙刷毛碰到牙龈,就会导致出血。口腔疾病所致的牙龈出血多见于牙龈炎和牙周炎,定期口腔检查,牙周基础治疗能改善刷牙出血的情况。应当警惕的是,某些全身性疾病引起的牙龈出血,如急性或慢性白血病、血友病、肝硬化等导致的凝血功能低下。

美白牙膏能刷出瓷片般的亮白牙?

正常健康的牙齿颜色本就是淡黄色,是釉质透出的牙本质的颜色。虽然遗传性疾病、环境因素、传染性疾病等会影响牙齿的颜色,但如果要让牙齿颜色达到雪白的程度,只使用美白产品,比如美白牙贴之类的基本没有可能,牙膏就更不可能了。

(来源:互联网联合辟谣平台)

讲文明 树新风 公益广告



给予孩子快乐的成长环境。

舟山市自行设计作品