

爱牙日临近,聊聊刷牙与牙刷

葛久禹

南京大学医学院口腔医院高级专家诊疗中心教授
中国牙病防治基金会专家组成员 国家重点专科牙体牙髓病专科学科带头人

施苏倩:(特约通讯员,以下简称施)明天是9·20,是全国第三十三个爱牙日,借这个日子,我们采访一下南京大学医学院附属口腔医院高级专家诊疗中心的葛久禹教授,请他谈一谈对牙齿的保护。葛教授,听说您现在是中国牙病防治基金会专家组成员,今年爱牙日的口号是什么?

葛久禹:(以下简称葛)今年爱牙日的活动主题是“口腔健康 全身健康”,副主题是“从小养成刷牙习惯 一生乐享健康生活”。

施:小小牙病,危害大吗?

葛:口腔是消化道的开口,和全身健康休戚相关。在一般人群中,还很少有人不受口腔疾病困扰的。对人影响最大的牙病当属龋病和牙周病。世界卫生组织(WHO)已将牙病列为继心脑血管疾病、肿瘤之后的严重危害人类身心健康的重点要防治的第三大疾病。

施:我知道身体健康的人牙齿往往也健康,也听说过这句广告词“牙好,胃口好,身体倍棒”。请问口腔健康和身体健康是谁影响谁?

葛:口腔健康和身体健康是相互依存,互为因果的。比如牙周病和糖尿病就相互影响,互为因果。

施:听说孕妇口腔问题也有可能殃及胎儿,孕妇患有牙周病,可能导致早产和低体重儿出生的概率高于口腔健康的孕妇。

葛:是的。研究发现,当孕妇患中重度牙周病时,有可能导致婴儿出生时患先天性心脏病等。另外,因为牙周炎物质和细菌毒素浓度升高时,会引发分娩动作,罹患牙周病的孕妇早产的概率是健康孕妇的3倍,18%的早产低体重儿是由母亲患牙周病导致的。

施:这么严重!如何预防?

葛:这也是我今天要说的。门诊时,也是病患问得最多的问题,医生:“我吃什么药防止蛀牙?我用什么牙膏好?”还真没有人问我,我怎么刷牙?我的回答是,预防牙病最重要、最有效、最经济的手段,就是认真刷牙,正确刷牙。

施:那怎么才叫认真刷牙,正确刷牙呢?

葛:问得好!有人会说,刷牙谁不会。其实不然,很多人不会正确刷牙,当然,也有很多人不认真刷牙。

施:牙刷是不是也是中国人首先发明的啊?

葛:还真的是。考古发现,早在公元916-1125年的辽代已有骨柄植毛牙刷,与近代牙刷相似,刷头部分共8个植毛孔,分两排,每排四孔。到了宋代,就有用牛角制成刷把,植上马尾的牙刷。国外的植毛牙刷到17世纪才有,据法国牙科工作者福查德在《外科牙医》一书中记载:“现在的牙刷是用马尾做的”,可见欧洲人使用植毛牙刷至少比中国晚500多年。在公元500年左右,古印度医学家Sushruta以及公元650年的一位古印度医学家Vagbhata都特别关注口腔清洁。Sushruta与Vagbhata都分别强调“一个人早晨起床应刷牙”,他们用新鲜树枝制作成牙刷。这种树枝一般有点苦味,有收敛作用。阿拉伯人则使用的一种叫“齿木”(Siwak/misswak)的洁牙工具。用一种萨尔瓦多桃树枝制成,其木质含二碳酸钠、鞣酸以及其他收敛剂,对牙龈有益,浸泡于水中一天,纤维散开形成牙刷形状,用来刷牙,称为中东“天然牙刷”。

施:刷牙的目的仅仅是刷牙吗?

葛:不完全。大家知道,口腔的特殊功能、特殊解剖、特殊位置使之成为容易滞留污垢的场所。口腔不卫生,极易引起牙齿、牙周组织疾患。正确刷牙有助于去除牙齿和牙齿间的细菌、菌斑、食物残渣和软垢。同时,刷牙也对牙周组织进行适当的按摩刺激,促进了局部血液循环,提

高了抗病能力。所以刷牙有两个目的和功能。

施:我们一般都早晨刷牙,是不是应该早晚都刷牙?

葛:首先我要说的就是刷牙的时间。大多数人只是早晨刷牙,其实早晚都要刷牙。元代的罗元益所著的《卫生宝鉴》中就提倡要早晚刷牙。忽思慧在《饮膳正要》中提出“清且用盐刷牙,牙无齿疾”,另外还提出“凡清且刷牙,不如夜刷牙齿疾不生”,强调晚上刷牙的重要。

夜间人的唾液腺分泌量大大减少,对牙齿的自洁作用将大大降低。残留的食物在细菌和酶的作用下,易在短时间内发酵产酸,形成菌斑,腐蚀牙齿和牙周组织。另外,上班族早上的时间都非常紧张,烧饭、穿衣、喂孩子、送孩子……很难做到刷牙应该做到的足够时间。而晚上就不一样,您可一边刷牙一边看电视。因此,一定要养成早晚刷牙、饭后漱口的好习惯。

施:另外我们要问的另一个时间概念是指小朋友应该多大刷牙?

葛:问得好!没长牙的孩子,妈妈可以在食指上缠上纱布,蘸点温水,在娃娃口腔擦拭一下。娃娃长第一对奶牙后,就要为孩子准备第一支牙刷。刷头要很小,刷毛也要软(图1)。随着娃娃的长大,牙齿增多,口腔变大,可逐步更换较大牙刷(图2)。



图1(0-3岁)



图2(3岁以上)

施:葛教授,刷牙的方法是不是有讲究?

葛:不少人为了图方便,采用横向刷牙法。横刷牙法非但不能完全达到清洁牙齿、按摩牙龈的作用,反而会造成比龋齿更严重的牙病,使牙龈萎缩,牙龈部出现一条横向的深沟(医学上称之为“楔状缺损”),怕冷怕热,进而发展为牙髓炎。考古发现,在明朝帝王们的一些牙上也都有楔状缺损,说明横刷牙早就错误流传,已成习惯。上世纪开始,由于牙医、媒体的宣传,现在已很少有人横向刷牙了。

施:我也知道正确的方法应采用竖向刷牙法,可具体步骤还是不太清楚。

葛:其实很简单,将牙刷放在牙齿近牙龈边缘处,刷毛的顶端向着牙龈与牙齿长轴呈45度角,轻轻将刷毛压向牙龈边缘,使刷毛进入牙与牙龈之间,水平方向轻轻颤动几下,然后向牙冠方向刷动。

上牙向下刷,下牙向上刷,咬合面来回刷。刷牙应做到面面俱到,下牙的舌侧面、上磨牙的颊侧面靠近唾液导管口,牙结石易沉积,因此更应仔细刷洗干净。

儿童应该采用圆弧刷牙法。这是在闭口状态下,将牙刷放在上颌最后磨牙的牙龈区,用较快、较宽的圆弧动作从上颌牙龈拖至下颌牙龈。同样,前牙切缘上下接触,牙刷做连续性圆弧颤动。舌侧、腭侧需往返颤动,由上颌牙弓到下颌牙弓。

刷牙时还要做到分区依次刷洗,以免遗漏。还要保证刷牙时间不能少于三分钟。牙膏在清洁牙齿的过程中仅起辅助作用,如仅选择昂贵的牙膏,但刷牙方法不正确,仍不能达到预防牙病的效果。

施:牙刷的选择是不是也很重要?

葛:牙刷的选择上要注意,应选择保健牙刷,刷毛粗细适中,毛束间隔不能太密,刷头要小,能在口腔内灵活转动。

施:牙刷头形状很多,哪种好?

葛:刷头的外形应光滑,无锐边、无毛刺。传统牙刷刷头一般为长圆形。现在的刷头设计成多种样式。如尖圆形、小圆形、小长方形、菱形等。刷头的形状大小以便于其进入口腔内的任何部位为佳。

施:刷毛有什么讲究?

葛:刷毛的排列形式各有不同(平面形、波浪形、半球形、中凹形、交叉形等)通用形牙刷的刷毛采用平面形设计;特殊型牙刷的刷毛排列有不同的设计。

刷毛的材料多为尼龙丝,优点是制造塑性好、不吸水、回弹强、易洗涤和干燥、无味。刷毛一般分为硬毛、中软毛、软毛和超软毛。刷毛太硬可能损伤牙面和牙龈;超软毛的牙刷容易进入牙龈下和牙间隙,但清除菌斑效果不佳;中软刷毛柔韧易弯,并能进入牙龈下和牙间隙清除菌斑,比较受欢迎。刷毛不宜过硬,刷毛顶端(接触牙面端),要经特殊处理,在放大镜下呈半球形,表面光滑,我们叫磨毛牙刷。

施:牙刷柄如何选择?

葛:牙刷柄材料目前多为塑料制品。刷柄应有足够的硬度、强度,能负担刷牙时所用的力量,不易弯曲与折断,防潮,不吸收水分,易干燥。刷柄应有适当的长度与宽度,还要符合人体工程学特点,便于握持,不易滑脱。牙刷柄应是弯曲的,以符合口腔解剖形态,使刷头轻巧地接触牙床和牙齿各部。

施:请问葛教授,牙刷怎么保管?

葛:对牙刷的细菌培养发现,不管是健康人还是病人使用过的牙刷,只要用过一段时间都会定殖大量的细菌。刷牙后,刷毛间往往粘有口腔中的食物残渣和细菌,因此牙刷使用后要彻底清洗、甩干,刷头朝上、刷柄朝下放入漱口杯中,置于通风处。尼龙牙刷不可用开水烫,更不能煮沸消毒。应该使用两把牙刷,这样可保证早晚刷牙时总有一把是干燥的。牙刷用旧后刷毛卷曲不仅失去清洁作用而且会擦伤牙龈,应及时更换。牙刷一般使用三月应弃之重换,否则不仅不能清洁口腔,反而造成牙齿的损伤。

施:现在市场上有电动牙刷,这个好吗?小孩子可以用吗?

葛:20世纪60年代开始,电动牙刷开始进入美国市场,当时的电动牙刷只是单纯地为残疾人以及手运动性受限的人设计的,模仿的是手动刷牙的前后运动方式。研究显示初期设计的电动牙刷并不比手动牙刷更有效,20世纪80年代以后电动牙刷在运动方式和运动频率上都进行了不断改进,出现了单向转动、相对转动、左右摆动和钟摆式旋转等运动方式。也有的同时是有几种运动方式,如钟摆式旋转加上脉冲式震动,形成三维运动刷牙方式。且电动牙刷也越来越智能化,如通过内部的芯片连同无线传输技术实现多种刷牙模式的转换、刷牙时间和刷牙压力的提醒等。采用左右转动的

电动牙刷、声波电动牙刷都比手动牙刷在去除牙菌斑和减轻牙龈炎方面更有效。对当前手动牙刷无法达到理想刷牙效果的患者,可以选择适当电动牙刷以提高刷牙效率,保证口腔清洁效果。当然对用手动牙刷就能完成牙齿清洁的人员,不必强调一定要用电动牙刷。儿童不建议用电动牙刷。

施:葛教授,我最近几年发现您经常向病人宣传手捏的牙刷,这是个什么东西?

葛:这叫牙间刷,也称牙齿间隙刷。人体工程学手捏设计,易于手握。刷头圆柱形设计,均匀分布(图3)。不同的颜色表示牙间刷头的不同直径,颈部可以弯曲进入牙间隙(图4),适合老年人、牙龈萎缩的患者,保持牙齿之间的清洁。实际上,也有“L”形的长柄牙间刷(图5),方便进入间隙。



图3

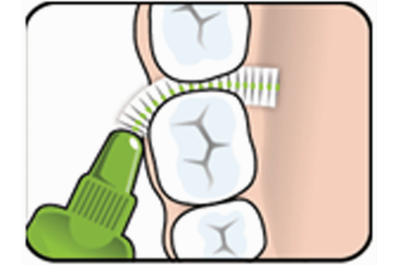


图4



图5

厂家根据临床的需要,还设计了许多非常实用的牙刷其他清洁工具,如种植护理牙刷、正畸牙刷、牙周护理牙刷、舌苔清洁器等。种植护理牙刷适用于各种种植修复的病人,无论是单颗牙的种植护理,还是冠桥的种植护理,独特的弯角设计方便刷头深入清洁修复体的底部(图6)。正畸牙刷适合清洁传统矫治的托槽,45度角进行清洁。还有用于清洁矫治器托槽与金属矫正丝位置的清洁(图7)。牙周护理牙刷具有极极软的刷毛,适合牙周萎缩,牙龈外露过敏的患者(图8)。舌苔清洁器特殊设计的锥形头用于高效清洁舌苔,三个弧形表面的设计可同时清洁,产生三倍的效率(图9)。



图6



图7



图8



图9

施:葛教授,感谢您的分享,还有什么提醒的吗?

葛:保护牙齿四句话,早晚刷牙、认真刷牙、饭后漱口、定期检查。谢谢大家!