

根据中华口腔医学会不久前发布的《2014年我国城市居民饮食与口腔护理习惯调查报告》指出，北上广成四个城市中，超过七成居民每天在三餐之外有摄入零食或饮料的习惯，但近六成居民并没有餐后及时清洁口腔的习惯。这样的后果是——烂牙、牙龈炎、牙周炎等各种口腔疾病接踵而来。

明天就是第26个全国爱牙日了，小D专门采访了宁波市口腔疾病防治临床指导中心办公室主任、宁波市第一医院口腔科主任应彬彬，请他为我们支支招，如何才能养成一口洁白整齐的牙齿。

记者 陈韬



上医院看牙科的，哪种病人最多呢？

应主任告诉小D，来牙科看病，最多的就是牙周炎和龋齿两种疾病。

“与以往相比，患牙周炎的人群有了明显变化。”应主任介绍说，以前，患牙周炎的多为体力劳动者，他们大多工作比较劳累，易引发牙周炎。而现在，白领、公务员、学生成为了患牙周炎的主力。“白领、公务员和学生普遍压力较大，年轻人生活习惯又不太规律，饮食又较油腻，导致了牙周炎的高发。”

而龋齿则是各年龄段都有的一种牙科疾病。“现在街边到处是甜品店、蛋糕店，人们食入大量高甜食物，一旦口腔清洁卫生没跟上，蛀牙就出来了。”

预防牙病，以下5点要牢记



早晚使用软毛牙刷刷牙

多吃含钙食物

吃东西后要漱口

戒烟酒

多吃蔬菜



爱牙日前说护牙 谁在伤害你的牙齿？

伤害牙齿的杀手有哪些？



“除了少量遗传性因素外，大多数的牙科疾病都是自己平时不注意种下的‘恶果’。”应主任说，他结合了几个案例来具体说明。

案例1 吃东西喜欢含嘴里

有个8岁的小患者过来看牙，一张嘴是满口的龋齿黑牙。我发现他的上下排牙齿几乎都是“烂根”、“残根”，黑乎乎的两排，看了让人揪心。询问他母亲才得知，孩子吃东西有个坏习惯，喜欢长时间含在

嘴里，非得父母连哄带“恐吓”，孩子才会把食物咽下去。这种坏习惯已经持续两年了。食物中有糖，分解后产生酸，就容易腐蚀牙齿。孩子家长也有很大责任，不应该拖这么久，才带孩子来看。

案例2 碳酸饮料当水喝

有一个小伙子的牙齿让我很震惊。25岁的帅哥，长得很阳光健壮，可是一张嘴，上牙前排的6颗牙，最外表的保护层脱落，露出了牙齿的“瓢”，颜色黑黑的。

小伙说以前读书的时候每天打球，一打完就喝碳酸饮料，如今工作

了也基本是一天三、四瓶。他的生活中，饮料几乎替代了白开水。他这种病叫牙齿“酸蚀症”，由于口腔环境酸雾等直接作用于牙齿，而造成的牙体硬组织损害。除了特殊的工作环境或意外灾害，食物中的碳酸饮料，是引起这种疾病的常见原因。

案例3 嚼槟榔差点嚼出口腔癌

有个三十多岁的男子来看病，却“呜呜呜”地说不出话。家属告诉我，他已经有段时间无法张嘴说话了。我了解到半年前男子有了嚼槟榔的习惯，每天都要嚼大量的槟榔。经过检查，我发现他的口腔里有大量的增生物，如果再发展下

去，极易恶化成口腔癌。

槟榔对牙齿的危害同样很大，长期嚼槟榔，对牙齿磨损严重。槟榔汁跟石灰混在一起，容易形成牙结石，不仅影响美观，而且影响牙周健康。槟榔纤维粗硬，还可能会刺伤牙龈或堵塞牙缝，造成牙龈的压迫而发炎。

正确的刷牙姿势

get 到了吗？



要有一口好牙，首先要养成刷牙的习惯，早晚两次是必须的。刷牙的姿势也有讲究。



预备



进行



结束



小D提醒：大家使用牙刷别超过1个月，否则牙刷内的细菌有可能致病。有研究显示，牙刷使用三个月，细菌达到40万！不要因省事让细菌占领了口腔哦。