

洗牙、剔牙会把牙缝弄大

错了,牙缝越来越大,那是牙龈和牙周组织出问题了

□记者 董程红 绘图 毛哈

研究证明,口腔健康关系着全身健康,口腔疾病或引起全身多种疾病。因此,近年来,越来越多的人开始注重口腔护理这回事。一年半载洗一次牙好不好?吃完饭后要不要剔牙?有人说,洗牙、剔牙都会把牙缝弄大,得不偿失。事实是否如此,牙缝是如何一步步变大的?难看的大牙缝还有救吗?围绕相关问题,记者采访了海曙口腔医院院长、主任医师吴清柱。

牙缝变大 很可能是牙周炎惹的

吴清柱说,临床上,牙缝变大最常见的原因是牙周炎。“多数人的牙齿中的自然间隙本身都是不明显的,牙周炎等口腔疾病会破坏牙龈,令牙槽骨萎缩,牙周炎反复加重,牙缝也就越来越大了。”



正常健康的牙龈状况

在牙与牙之间填充着满满的牙龈。



牙周炎患者的牙龈状况

牙与牙之间有大的缝隙,牙龈红肿退缩,暴露出了牙根。

口腔健康是世界卫生组织(WHO)确定的人体健康的十大标准之一,是反映人体健康和生命质量的一面镜子。WHO将口腔健康的主要特征定义为牙齿清洁,无龋齿,不疼痛,牙龈颜色正常,无出血现象等。

不良生活习惯 也会导致牙缝变大

吴清柱说:“牙齿的软组织如果长期被压迫,就会失去弹性和活力,即使食物残渣最终被清理掉,软组织也无法‘回弹’,牙缝因此就变大了。”

不良生活习惯

- 饭后没有使用牙线或漱口的习惯
- 经常不好好刷牙,任由食物残渣留在牙缝里

良好的生活小习惯

- 养成使用牙线的习惯,用不惯传统牙线的,可以选用更易操作的弓形牙线
- 少抽烟,少喝浓茶,减少牙垢积累

当然,也有人天生牙齿细小,牙缝明显,但这种情况毕竟是少数。这类人也更要加强口腔清洁和护理,避免牙缝因为后天种种原因进一步加大。

爱牙护牙 要做到这4点

★一天至少好好刷一次牙,每次持续3至5分钟



★饭后及时漱口



★一年洗一次牙



★一年接受一次全面的口腔检查,早期发现、干预多种口腔疾病



洗牙、剔牙都对口腔健康有好处

吴清柱解释,这是因为,洗牙会洗去牙结石,牙结石往往被人们误认为是牙齿的一部分,只是表面颜色发黄发黑,不那么美观讨喜,但实际上,牙结石只是日积月累形成的牙垢,牢牢附着在牙齿上。对于几年才洗一次牙、平时又不注意口腔保洁的人来说,洗牙洗去了牙结石,没有了它的“掩盖”,牙缝的真实大小就出来了。而真相,通常不及想象美好。

定期洗牙的人不存在牙结石积累的问题,反而没有这种落差。他们的牙缝,始终能维持正常的间隙,牙齿干净、牙龈饱满,口腔健康状况良好。

牙结石

是由口腔食物残渣长期滞留被钙化形成的钙化物质。