



贺刚博士(左)做客“甬上名医大讲堂”。

9月20日是“全国爱牙日”，今年的主题是“口腔健康，全身健康。”9月19日，宁波尚善口腔主任医师、口腔修复学博士贺刚做客“甬上名医大讲堂”，和市民分享牙齿保健知识。

“定期检查，早发现早治疗，看牙不贵也不疼”

牙科博士贺刚教大家

怎么选牙膏、牙刷 怎样刷牙、用牙线

1 因为耽误了治疗时机！建议每年至少看一次牙医 为啥看牙贵、看牙痛？

“牙痛不是病，痛起来要人命。”很多人都有这样的体会，前一天才隐隐作痛的牙齿，第二天就疼到无法咀嚼。那牙齿不痛时有必要看医生吗？

贺刚表示，牙齿是非常坚硬的组织，相关疾病主要有两类：一类是龋齿，一类是牙周病。龋齿进展慢，不痛不痒的情况下很多人会忽略。早期治疗，可能只需要一次治疗，一次只需要花一两百元。等牙齿痛了再治疗，往往蛀牙已经烂到牙神经，治疗过程非常繁琐，费用也高很多。而牙周病也就是牙齿的根基坏了，早期的主要表现有刷牙时牙龈出血，口腔异味等。一些患者直到整排牙齿都松动了才去看牙，很多牙齿都保不住，非常可惜。

贺刚说，很多人抱怨“看牙贵，看牙难，看牙痛”。实际上，这正是因为耽误了治疗时机。定期检查，早发现早治疗，看牙不贵也不疼。他打了个比方，每个人嘴巴里的28-32颗健康牙齿，就相当于一辆宝马车，车辆要定期保养，发现小问题及时解决。因此，建议大家在牙齿不痛的情况下，也能每年看一次牙医，做一次检查。

2 错！乳牙不健康，恒牙很难长好 乳牙迟早要换，不用重视？

不少市民好奇：孩子的乳牙早晚换成恒牙，是不是乳牙就算龋坏了也不要紧？

“我今天早饭吃了3个包子，饱了，是不是只需要吃第三个包子，前面两个就不需要呢？乳牙也是如此。”贺刚深入浅出地打了个比方。

他解释道，乳牙一般要工作5-12年，功能也很重要。首先，如果乳牙不好，会直接影响孩子的咀嚼、进食，影响孩子的生长发育；其次，乳牙的重要功能是引导恒牙生长。乳牙不好，恒牙也很难健康萌出，很难健康整齐。另外，一口糟糕的乳牙也会影响小朋友的心理

和社交。

贺刚建议年轻父母要高度重视小朋友的乳牙健康问题。从孩子婴儿期起，在喝了夜奶后，可以喂点清水。当乳牙萌出后，家长可以用指套等工具帮助小朋友清洁牙齿。在孩子3-4岁时，帮助小朋友学会正确的刷牙姿势，养成良好的刷牙习惯。

他提醒，糖是龋齿的重要诱因，小朋友在食用糖果、巧克力、含糖饮料后，要尽快漱口，去除糖在口腔内的附着或残留。另外，他推荐小朋友们多吃一些需要“费力气”的粗纤维食物，多啃咬、咀嚼，有利乳牙和恒牙的生长发育。

3 90%的患者刷牙姿势错误！推荐巴氏刷牙法 每天刷牙为啥还是一口烂牙？

直播中，不少市民纳闷——明明每天刷牙两次，每次也都刷够了3分钟。怎么还是会出现烂牙呢？

贺刚说，其实90%以上的患者刷牙姿势都是错误的。刷牙有两个目的：一是清洁牙面上的污垢；二是去除牙龈附近的污垢。这样既可以预防龋齿，又可以预防牙周病。但如果刷牙方式不正确，非但不能有效清洁，还会伤害牙面和牙龈。比如，传统的“拉锯式”横向刷牙，往往会导致牙齿上有很深的沟痕，牙龈萎缩，甚至直接暴露牙根。

现在，牙医们最推荐的刷牙方法是巴氏刷牙法，牙刷与牙齿呈45度角，牙刷在牙齿上轻轻小幅震动，每三颗牙齿一组的方式来刷牙。

4 牙刷每2-3个月更换，牙线是「刚需」 牙膏、牙刷、牙线怎么选？

市面上，牙刷、牙膏、牙线种类繁多，该怎么选呢？

贺刚笑言：“正确刷牙”是青铜级别，“使用牙线”是白银级别，“每年一次洗牙”则是黄金级别。

牙膏的品类琳琅满目。贺刚说，市民记得一个准则就好：6岁以下的宝宝尽量选不含氟的儿童牙膏，成年人建议都能使用含氟牙膏。

在牙刷的选择上，建议选择软毛牙刷。现在，电动牙刷很流行。贺刚说，正规的电动牙刷一般都采用循环颤动方式，不容易损伤牙齿和牙龈，而且还有定时功能，市民可以尝试下。需要注意的是，每2-3个月要更换普通牙刷和电动牙刷的刷头。

很多市民没有使用牙线的习惯。贺刚强调：单纯的刷牙很难清洁到牙缝，牙线是口腔清洁的“刚需”。几乎所有的牙医都习惯随身携带牙线，他建议市民也可以养成这个习惯。

5 注意区分漱口水种类，每年洗牙一次 漱口水要不要用？洗牙是否必要？

至于漱口水，贺刚表示，和牙刷、牙线相比，漱口水并非必须。建议使用时注意区分漱口水的种类。一类是抗菌的漱口水，如果长期使用，可能会导致口腔菌群失调，反而不利于牙齿健康；一类主要是起到口气清新作用，如果有这个喜好，可以长期使用。

关于洗牙，贺刚指出，定期洗牙不是美容需求，而是牙齿健康的需求。建议一般人群每年洗牙一次，牙周疾病敏感人群每年洗牙两次。

有观众疑惑，似乎洗牙后牙缝会变大，牙齿也变得敏感了，贺刚对此作了澄清：实际上，牙缝本来就存在。通过洗牙，牙缝间的细菌、结石、污垢被洗掉了，才露出了牙缝。牙根周边失去了细菌污垢等的包裹，会让人觉得牙齿似乎变敏感了，这其实是好事。

记者 王颖 孙美星 陆琪雯

小古方，解决便秘大问题

便秘的人脸色、口气都不好，是粪便在肠道中产生的毒素反复被吸收到血液中所致。光吃不排谁能受得了，有的人好几天才排便，肚子胀得难受，心特烦。

这里告诉你一招，这个方子由植物的茎叶、果仁、芦荟、火麻仁、郁李仁、莱菔子、枸杞子、厚朴，再加上三参(西洋参、玄参、苦参)九种植物精制而成。便秘不能全靠通，要靠养，通补相结合，多种功效改善胃肠道功能，这样效果才好。本品名叫金舒通，具有改善胃肠道功能(润肠通便)的功能。不腹泻，不腹痛。新老客户可用

20个正品包装换取3盒，欢迎拨打热线：0574-82850016，指导食用。9月优惠：买10盒送6盒，买20盒送20盒，全大市免费送货。(不适宜人群：少年儿童，本产品不能代替药品)

地址：海曙鼓楼永寿街6号宁波晚报养生汇、鄞州东湖花园南门一源药房、北仑新大路432号新城药房、柴桥薪桥北路338号新城大药房、慈溪人民医院北门利民药房、奉化惠政西路广平大药房、镇海西门菜场门口永心药店、五乡农贸市场康旺大药房。卫食健字[2000]第0583号 浙食健广审(文)第240317-01600号