



PUSAT PERGIGIAN U 优牙科中心 U DENTAL CENTER
 Taman U 大学城: 26, Jalan Kebudayaan 1, Taman Universiti, 81300 SKUDAI. Tel:607-521 1111, SMS: 6012-8800100 HP:6 014-888 9000
U Dental Specialist Clinic 优牙科专科诊所 Klinik Pakar Pergigian U
 Bukit Indah 武吉英达: 65, Jalan Indah 16/12, Taman Bukit Indah, 81200 Johor Bahru, Johor.
 Tel: 607-234 2000, SMS: 6014-508 0000 HP: 6019-500 6 900
 Tel: 07-232 4444, SMS: 6014-9 900 900 HP: 6014-888 2000
 www.gigi.my info@gigi.my



损害牙齿的 6 个不良习惯，你有吗？

U Dental Patient Information And Consent: Help You To Make Informed Decision

牙齿不好，不仅会引发诸多口腔问题，还会引发多种疾病。那么日常生活中有哪些不良行为会损害我们的牙齿呢？



例如下面这 10 个对牙齿犯下的错误。改掉它们很简单，也花不了多少钱，不改的话，等各种口腔问题找上门，就要花很多钱去治牙了。

快看看这些问题，你有没有。

1.用硬毛牙刷刷牙



硬毛牙刷清洁效率是会高一些，但同时也更容易损伤牙体、牙龈。

用刷毛偏软的牙刷搭配正确的刷牙方法，是足以达到我们需要的清洁效率的。

2.不刷舌头

舌头上住着很多细菌。一些致病菌会引起蛀牙、牙周炎等疾病，还有一些细菌会带来让人尴尬的口臭。



清洁舌苔要用专门的刮舌器或者软毛牙刷清洗。使用刮舌器时要注意方法，伸出舌头，从舌面后 1/3 处开始，从后往前轻刮。

每刮一次记得用流水漱口，每次刮 2 至 3 下即可。如果用牙刷，可以用刷毛轻轻刷洗靠近舌的中间部分。



3.不用含氟牙膏

如今为了预防龋齿，牙膏会添加氟化物。专家们普遍认为，当提供的氟离子浓度相等时，所有氟化物防治龋齿的作用是相同的。



可能有的人担心含氟牙膏用多了会氟中毒，专门花更多的钱去买不含氟牙膏，事实上牙膏中氟的剂量远远达不到中毒。

4.刷牙时间太短



每次刷牙 2 分钟以上才能刷干净全口牙。

一般人有 28~32 颗牙齿，每颗牙有 2~3 个面要刷，就算每个面只花 2 秒都已经不止 2 分钟了。如果没有 2 分钟，你要检查一下自己的刷牙方法了！

5.刷牙次数太少



一天刷牙两次是医生推荐的刷牙频率。

但第四次全国口腔健康流行病学调查的数据显示，还有将近 7 成的人没能做到一天两次刷牙。



早晚各一次，一天其实也就需要 4 分钟，刷个朋友圈或微博都不止这个时间呢。

6.不洗牙

刷牙只能清除牙齿表面 60%~70% 的菌斑，其他清除不掉的会慢慢堆积，最后诱发疾病。



洗牙并不会把牙齿变松或是把牙缝变大，反倒是牙周炎会。如果牙周组织比较健康且平时刷牙效果又非常好，建议一年洗一次牙。

7.冷水刷牙

对于牙本质敏感的人来说，用冷水刷牙会加重牙本质敏感，引起牙齿酸痛，而且不利于牙膏内的有效物质发挥活性。



牙膏中的主要成分是摩擦剂和氟化物，这些有效成分发挥作用的温度是 37°C 左右。