



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



早上先吃早餐还是先刷牙？告诉你答案！

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

早晨应该先刷牙再吃早餐，还是先吃早餐再刷牙？在网上关于这个问题的讨论很多，却没有一个统一的说法，答案五花八门。今天就跟大家讨论一下这个问题！

饭前还是饭后刷牙？ 饭前饭后都无所谓



先刷牙再吃饭，可以将闷在人体口腔里面一晚上的细菌清洗干净；先吃饭再刷牙，可以避免食物残渣留在牙齿缝，两种方式都有利于口腔清洁，大家根据自己的习惯选择即可。

温馨提示

饭后立即刷牙，会削弱牙釉质对牙齿的保护，建议大家饭后半个小时再刷牙。

刷牙，用冷水还是热水？ 温水，温度接近自己的体温。



热水会让牙膏更快产生丰富泡沫，这给了你一个错觉：“功效最大化”。但泡沫并不会让牙膏功效锦上添花，所以水温舒适就好了。

牙刷要蘸水吗？ 只要时间够，蘸不蘸水都一样



普通牙膏蘸水后刷或是直接刷，只要时间足够，都能起到清洁口腔的作用。但脱敏或美白这些本身有活性成分的牙膏，则不建议在刷牙前蘸水。蘸水后很有可能破坏这些成分，效果会大打折扣。

含氟牙膏到底好不好？ 含氟牙膏一定是有好处的



《中国居民口腔健康指南》指出含氟牙膏对于预防龋齿（虫牙）是有效的。很多人担心长期使用含氟牙膏会导致氟斑牙，其实氟斑牙主要是要在儿童生长发育期（6~8岁以内）摄入过量的氟才会影响牙齿的发育，如果你已经成年了，那是没问题的。

漱口水能代替刷牙吗？ 不能！



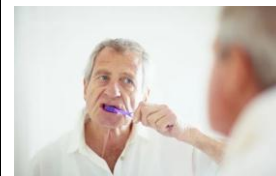
漱口固然能除去口腔内的食物残渣和部分软垢，但远没有刷牙彻底。另外，漱口水有非药物性和药物性的区分，非药物性的漱口水，主要作用是消除口臭，功能类似口香糖，对使用人群没有限制。而药用性的，主要在药店出售，用于治疗牙龈炎、牙周炎、口腔溃疡等口腔炎症，不能长期使用。

横着刷牙好， 还是竖着刷牙好？ 单纯地横着刷或竖着刷都不好



很多人刷牙像“拉锯”，在牙齿上用力地横着刷刷刷……时间一长，会导致牙齿颈部出现凹槽，敏感牙紧跟着找上门。竖着刷的方式比较适合门牙位置，其他位置的牙齿竖着刷效果会减弱。

牙没了，还需要刷吗？ 需要！ 毕竟口腔里不只有牙齿！



刷牙其实是清洁整个口腔环境，除了牙齿，包括牙龈面、舌部。牙齿虽掉了，但黏膜、牙龈、牙槽等组织还在！有研究表明，牙周致病菌都可能与慢性肾脏病有关。

牙刷多久换一次才好？ 月抛还是年抛？ 3个月换1次是底线！



美国牙科协会建议：每隔3~4个月更换一次，如果刷毛磨损明显或有污渍，更换时间就要更短。当牙刷刷毛出现向外翻开“炸毛”，变得弯曲或软塌，出现小毛结，就要更新换代啦！