



牙膏挤太多反伤牙 刷牙时间短清洁不彻底……

刷牙的几大误区你中招了吗?

“每天清晨起来刷牙洗脸意味着一天工作即将开始,也许是长年累月的习惯使得我们慢慢忽视了刷牙的正常节奏,习惯性的在刷头上挤满牙膏——蘸水——寥寥几下漱口完事,殊不知,这样的刷牙方法和牙膏用量长此下去会损坏牙齿及口腔健康。对此,记者采访了牙科专家为广市民支招如何把握牙膏用量,并且教授一些正确刷牙的方法,远离口腔疾病。”

牙膏想挤多少挤多少?

建议:大人刷头三分之一合适 小孩豌豆大小足矣

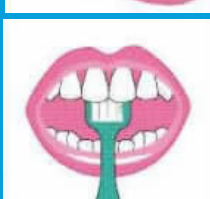
“现在很多人都受电视上的广告影响,总喜欢在刷头上挤满整条牙膏,其实,这并没有多大用处,一般情况下,大人只需刷头的三分之一或刷头一半的牙膏就好,小孩,挤豌豆大小的牙膏足矣。”医师胡晓军告诉记者:“牙膏挤太多,如果误吞,日积月累会造成氟摄入过量。氟是人体必需元素之一,人体缺少氟就会患龋齿病,但体内含氟过多也会形成氟斑牙使牙齿变脆。”

胡晓军表示,不主张刷牙前蘸水,如果牙刷是湿的,挤上牙膏后,就容易起泡沫,嘴里有了太多的泡沫,人就感到已经刷了很长时间的牙,认为可以结束了,而这时牙齿还未真正被刷干净。因此,保持干刷并和唾液产生溶解产生泡沫最好。

此外,建议市民根据自己口腔特点和需要来选择牙膏,应该尽量换着用不同的牙膏,这样,就能发挥不同牙膏多方面的功效,从而维护口腔健康。经常换牙膏用是个好习惯,有利于口腔健康。

“儿童最好不要使用含氟牙膏,一家人尽量不要用一管牙膏,一管牙膏不要用太久。”胡晓军说,氟的防龋作用与产生毒性间的界限很小,由于儿童吞咽控制能力不完善,刷牙时误吞含氟牙膏的机会多,造成氟的摄入量加大而致多发氟牙症;如果一家人合用一管牙膏,所有人口腔中的细菌都会在管口聚集,细菌传播的几率就越高;牙膏使用时间越久,暴露在空气中的机会就越多,与牙刷的接触频率就越高,接触细菌的机会也就大大增加了。

正确刷牙方法



刷牙时间随心所欲?

建议:保持3分钟左右最好 方法正确清洁更彻底

据有关调查显示,60.4%的人刷牙时间在1—2分钟,23.8%的人不够1分钟,15.8%的人用时在2分钟以上,也就是说八成多的人刷牙时间不够。

每天刷牙次数最好保持早、中、晚饭后三次,且使用不同的牙膏。每次刷牙时间应保持3分钟左右。最好每3个月更换一把牙刷。

刷牙时,最好在30—36度水温下进行正常新陈代谢。牙齿如长时间受到骤冷或骤热的刺激,易诱发牙病,影响牙齿的寿命,从而影响身体健康。

“如何正确刷牙,一般我都会建议

BASS巴氏刷牙法。”胡晓军告诉记者,刷牙齿的外侧、内侧、咬合面、门牙以及舌头表面。将牙刷与牙长轴呈45°角指向根尖方向(上颌牙向上,下颌牙向下),按压龈-牙交界区,使刷毛一部分进入龈沟,一部分铺于龈缘上,并尽可能伸入邻间隙内,用轻柔的压力,使刷毛在原位作前后方向短距离的水平刷10次,刷牙时牙刷移动仅约1毫米,每次刷2—3颗牙。如此反复3分钟左右,且长期保持可有效去除龈缘附近及龈沟内菌斑,达到更深层次的清洁牙齿。最后还要轻刷舌头表面,再用清水漱口即可。

牙刷的选择无关紧要?

建议:刷头不能太大、刷毛软硬适中、刷毛排列合理

牙刷是我们每天赖以清洁口腔的重要工具,它的好坏直接关系到我们的口腔清洁效果与牙齿牙龈健康。因此,如何挑选一支合格、合适的牙刷是维护口腔健康的关键问题。

按摩型、旋风型、前驱型……面对超市货架上琳琅满目牙刷多人都有这样的疑问:每种牙刷宣传词都说自己功效独特,那么,究竟哪种牙刷才适合自己呢?对此胡晓军表示,每个人的牙齿有大有小,牙刷太大,不够灵活;牙刷太小,又无法完成大面积的口腔清洁工作。因此,应选择刷头不过大、刷毛软硬适中、刷毛顶端磨圆、刷毛排列合理、刷柄做过防滑处理的牙刷。

据胡晓军介绍,牙刷刷头过大的话,

牙刷无法在口腔内自由转动,许多牙齿死角与口腔深处无法顾及,进不去,刷不到,就会造成这些死角牙菌斑堆积形成牙结石,引起龋齿、牙周炎等疾病。因此,选择牙刷要选刷头较小的,方便牙刷在口腔中转动,做到每一个角落都清洁到位。牙刷的刷毛如果过硬,就会对牙齿和牙龈造成损伤,导致牙齿楔状缺损、牙龈出血等。牙刷刷毛顶端应磨圆,没有磨圆的刷毛容易刺伤牙龈,因此要选择顶端磨圆的牙刷。

“合理的刷毛排列,应是有2—4排,每排5—12束,各束之间有一定的间距。这样刷牙时既有利于有效清除牙菌斑,又便于牙刷本身的清洗。”胡晓军说,一把好的牙刷,刷柄要握持方便、感觉舒适,并具有防滑设计。

(西昌)

达州广播电视台

新闻综合频道 (广电3 电信131)	13:10 生命中的好日子 (38-40)
08:30 55集电视剧: 母亲的承诺(44-47)	18:20 少儿节目(首播) 守婚如玉(1-3)
13:30 我的小姨(54-56)	18:50 那年花开月正圆 (57-58)
想明白了再结婚(1)	20:50 财经联播(首播)
17:10 少儿节目	23:05 剧场:谜砂(44)
17:40 政协之窗	秋收起义(1)
18:00 达州全搜索(首播)	通川频道 (广电4 电信134)
19:35 达州新闻(首播)	08:20 孤战(46-49)
20:00 人大之窗(首播)	12:20 32集电视剧: 我的1997(18-25)
20:15 42集电视剧: 追踪者(21-2)	19:40 今日通川(首播)
23:40 大染坊续(18-19)	20:00 通川播报(首播)
公共频道 (广电5 电信132)	20:20 勇爱如山(55-56)
07:55 55集电视剧: 小草青青(11-15)	22:35 42集电视剧: 东风破(4-6)
12:15 财经联播(重播)	

星期3 5月15日 (四月十一)

中央电视台

中央电视台-1	中央电视台-6
09:25 星火云雾街(12-14)	09:55 洛杉矶捣蛋计划
13:13 正阳门下小女人(41-44)	11:54 故事片:坑爹游戏
19:38 焦点访谈	13:43 蝙蝠侠:侠影之谜
20:06 永远的战友(28)	16:07 故事片:火星没事
中央电视台-2	18:24 故事片:万万没想到
18:29 回家吃饭	20:15 故事片:奇门遁甲
21:48 交换空间	22:22 译制片:野马(土耳其)
中央电视台-3	00:27 丽人保镖之心跳重逢
19:30 越战越勇	中央电视台-8
20:58 我爱满堂彩	07:32 剧场:大江东去(32-36)
中央电视台-5	12:26 剧场:家有公婆(7-10)
09:00 2018/2019NBA季后赛	16:31 剧场:刘家媳妇(29-31)
14:45 2018/2019冰壶世界杯	19:30 破冰行动(11-12)
22:15 2019女排(中国-波兰)	21:36 剧场:猎豺狼(18-20)

地方卫视台

北京卫视台	湖南卫视台
17:25 养生堂	08:40 情谜睡美人(8-15)
19:32 剧场:我们都要好好的	20:00 筑梦情缘(17-18)
21:18 向往的星居	22:00 封神演义(40-41)
上海卫视台	云南卫视台
10:22 剧场:七日生(20-21)	08:40 水浒传(19-24)
19:33 剧场:七日生(22-23)	12:51 独立纵队(43-48)
21:30 我们在行动第3季(11)	19:35 守婚如玉(20-21)
天津卫视台	浙江卫视台
07:35 绝地枪王(38-42)	07:30 白天剧场
12:35 娘亲舅大(12-13)	19:30 中国蓝剧场
14:15 武工队传奇(14-17)	22:00 周播剧场:重耳传奇
19:30 娘亲舅大(14-15)	贵州卫视台
安徽卫视台	08:10 决战江桥(12-16)
09:00 海豚万家剧场:猴票	13:15 烈火刀影(18-22)
13:43 三生三世十里桃花	19:35 剧场:战天狼(19-20)
19:33 我们的生活充满阳光	22:10 铁齿铜牙纪晓岚第一部(30-31)
江苏卫视台	四川卫视台
09:00 情感剧场	19:35 凉生,我们可不可以不忧伤
19:32 一场遇见爱情的旅行	22:30 经典剧场:太太万岁
21:20 美好时代	