

洗牙知多少

梁昌武

四川省宜宾市悦美口腔 644000

【中图分类号】R780.1

【文献标识码】A

【文章编号】1672-0415 (2020) 01-110-01

顾名思义,洗牙就是清洁牙齿。在专业上,它称为“洁治术”。是指用洁治器械去除牙垢、牙菌斑和牙结石等引起牙周疾病最重要的局部刺激因素,而洁治术是清除牙菌斑和牙结石的最有效方法。

我们的口腔里有很多细菌。它们通过食物残渣粘附在牙齿表面,随着时间的推移,食物残渣会逐渐增加并增稠,形成牙菌斑和牙垢。这些牙菌斑和牙垢相对容易着色,导致牙齿颜色发生变化。同时,如果不能及时清除,它们会长时间积聚在牙齿表面,对牙龈有破坏作用并引起牙龈发炎。因此,洗牙不仅是牙齿增白的过程,也是预防牙齿疾病的重要措施。

通过洗牙,您可以达到以下目的:①清除牙菌斑。②清除一些牙龈上方和下方的牙结石。③清除因吸烟,进食或喝有色饮料而附着的色素。④由于牙齿表面不如镜面光滑平整,因此无法完全去除色素,并且在牙齿表面的凹陷处总会残留一些色素。

牙结石是沉积在牙齿表面或修复体表面的矿化细菌和软垢,是由唾液或龈沟液中无机盐(如钙盐)的沉积形成的。结石一旦形成,就无法通过刷牙去除。就像烧开水后水壶底部的水垢一样,无论牙刷的质量如何,牙垢都会随着时间的流逝而形成。但是,根据个人差异,有些人较多,有些人较少。牙齿排列规则的牙结石较少。

洁治仪器分为两种:手动洁治器和超声波洁牙机。目前,最常用的是超声波清洗。它的工作原理是利用超声振动来打破和击碎牙结石。洗完牙后抛光就像洗车后上蜡。超声波清洁牙齿后,在显微镜下可见的小划痕会留在牙齿表面,导致牙齿表面略微粗糙,这很容易聚集色斑和牙垢。通过抛光,可以使牙齿表面更光滑,从而减慢了牙菌斑和色素的粘附以及牙垢的形成。

洗牙对我们的口腔健康有重要影响,但是许多人对洗牙有很多误解。误解1:洗牙可能会对牙齿造成伤害。超声波治疗牙齿结石,是通过超声波的高频振动去除牙垢和牙菌斑,

但其工作头没有切割功能,因此洗牙不会对牙齿造成伤害。但是,如果处理不当(例如长时间停留在牙齿表面),会造成轻微刮擦,但也可以通过抛光去除这些刮擦。洗牙不会对牙齿造成永久性损害,并且是保护牙齿的最健康的方式,就像我们无需担心洗碗机会洗薄碗一样。但是,洗牙的方法很重要,选择医生和专业机构也很重要。

误解2:洗牙会导致牙齿松动。一些患者的牙垢更多,填补了牙齿之间的间隙。洗完牙后,牙垢消失,所以患者的牙齿会松动。这是因为之前牙垢固定并暂时支撑,致使牙齿通常不会感到明显松动。去除牙垢后,牙齿的病态固定消失了,然后出现松动。实际上,洗牙正是把导致牙齿松动的因素清洗掉了。接下来,还应该对松动的牙齿进行进一步的牙周治疗。

误解3:清洗一次牙齿后无需再次清洗。由于每天都要使用牙齿,因此会出现色斑,牙菌斑和牙结石。因此,最好每年清洗两次。

误解4:洗牙意味着美白牙齿。实际上,洗牙是通俗的说法,专业术语是“洁治”,这不是简单的美容行为,而是严格的医学行为,是治疗牙周疾病的基础。洗牙洗掉的牙菌斑,牙垢,色素我们称之为外源性着色,而内源性着色(例如四环素牙齿,氟斑病,牙髓坏死和其他牙齿变色)无法通过洗牙得到改善。

对于内源性牙齿着色,无法通过清洗使牙齿变白。这需要牙齿增白技术。低温美白用于避免在手术过程中损坏牙齿神经。简而言之,洗牙可以显示牙齿的原始颜色,而不是所谓的增白。

许多人认为,只要坚持刷牙,就无需洗牙。刷牙只能去除牙齿表面的牙垢,而刷牙很难去除牙齿表面的痕迹。如果长时间不洗牙,牙菌斑会通过细菌的作用而形成牙菌斑,从而影响牙齿健康。因此,必须养成定期洗牙的习惯。通过确保牙齿的环境卫生,就不会患有牙齿疾病。

(上接第108页)

尽可能排解压力。

最后,我们用一句话来进行归纳总结:对于溃疡性结肠炎,中药与西药治疗都可以收到不错的治疗效果,可以缓解症状,改善预后,促进患者尽早恢复健康,值得临床大力推广应用。

参考文献

[1] 索娜.布拉酵母联合美沙拉嗪治疗溃疡性结肠炎分析

[J].中国城乡企业卫生,2019,34(11):124-125.

[2] 贺才元.芍药汤加减联合西药治疗溃疡性结肠炎疗效观察[J].心理月刊,2019,14(21):195.

[3] 李哲.溃疡性结肠炎患者以参麦注射液治疗的效果分析[J].中国现代药物应用,2019,13(21):97-99.

[4] 王春.延续性护理应用于溃疡性结肠炎患者的效果评价[J].基层医学论坛,2019,23(33):4821-4822.

(上接第109页)

开展肺结核疾病的宣教工作。除此之外,针对肺结核疾病发生比例较高的情况,应当重视对肺结核疾病相关政策的宣传,使流动人口也同样知晓肺结核定点医院与费用减免相关政策,尽量做到肺结核的早发现、早治疗,使肺结核疾病得到根本控制。

参考文献

[1] 刘文福.小榄镇社区卫生站归口管治肺结核病人模式

评价[J].现代医院,2016,16(02):307-309.

[2] 姜邦忠.加强社区管理提高肺结核疾病防控效果[J].中医药管理杂志,2013,21(11):1218-1220.

[3] 陈丽,冯印球.家庭医生服务团队提高肺结核病患者居家服药依从性的效果分析[J].中西医结合护理(中英文),2019,1(6):120-122.

[4] 罗婷,郭方.临床护理路径与传统护理在初治菌阳肺结核患者中的应用效果[J].中国社区医师,2019,1(20):141-141.