

洗牙会导致牙齿松动吗？

李 伶

广西医大开元垠东医院口腔科 530029

【中图分类号】R78

【文献标识码】A

【文章编号】1002-3763 (2023) 08-073-01

说起洗牙，相信很多人都不陌生，其实洗牙的专业名词叫做“洁治”。电钻般刺耳的声音，酸痛，出血，这是大家对传统洗牙的感受。正因为不舒适的洗牙体验，让很多人错失牙齿保健的机会，使自己的口腔状况越来越糟糕。其实洗牙作为一种最常见最有效的口腔健康治疗方法，它有助于保持口腔的清洁和健康。然而，有些人却担心洗牙会导致牙齿松动，事实真的如此吗？

洗牙是一种专业的口腔健康治疗手段，通常由牙科医生或牙科卫生师执行。它的主要目的是清除牙齿表面的牙菌斑和牙石，以预防龋齿和牙周疾病的发生。洗牙的特点在于它是一种非侵入性的治疗方式，不需要进行手术或使用麻醉。它可以有效清除牙齿表面的牙菌斑和牙石，改善口腔卫生状况，预防龋齿和牙周疾病的发生。

1 为什么需要定期洗牙？

首先让我们来认识一下口腔疾病的元凶：牙菌斑。牙菌斑是指长在牙齿表面的细菌微生物膜，它可导致龋病、口腔异味、牙龈炎、牙周炎、牙齿松动脱落……那么，牙面上的牙菌斑是不是可以通过简单的漱口和刷牙就能完全去掉呢？不能！菌斑生物膜并不是均匀分布在牙齿表面，而是大部分分布在牙龈和牙面交接的牙龈边缘和牙缝中，漱口和刷牙并不能完全清除菌斑生物膜。口腔是一个温暖潮湿的“小温室”，存在的细菌可能达到 500 多种。日常刷牙等清洁无法将这些细菌完全去除，它们可能会导致蛀牙、牙龈炎、牙周炎，所以需要定期洁牙。

2 洗牙会导致牙齿松动吗？

那么，洗牙是否真的像大众所认为的那样，会导致牙缝变大和牙齿松动的情况呢？事实上，洗牙本身并不会导致牙缝变大和牙齿松动。之所以会产生“牙缝变大”的感觉，可能是因为洗牙前牙龈红肿，牙结石占据了牙缝的位置，造成了没有牙缝的假象。洗牙后感觉牙缝变大是因为牙龈红肿消退，牙结石也被清理掉了，把原来已经存在的牙缝显露出来，从而产生了牙齿松动的感觉。牙齿的稳固性主要依赖于牙周组织的支持，包括牙龈、牙槽骨和牙周韧带。洗牙过程中，医生通过正确的操作手法，小心地清除牙齿表面的牙石，不会

对牙周组织造成损伤。洗牙实际上有助于保持牙周组织的健康，减少牙周疾病的风险。

如果长期不洗牙，任由牙菌斑和牙结石长期附着在牙面表面，会导致牙龈炎，在炎症的刺激下会出现牙龈萎缩、牙槽骨吸收、牙齿松动、牙根外露及牙间隙（牙缝）增宽等问题。

如果洗牙后真的发现牙齿松动了，很有可能是患者洗牙前就已经存在牙周方面的疾病。牙周疾病是牙齿松动的主要原因之一。当牙龈发炎并逐渐向下移动时，会形成牙周袋，细菌会进入牙周袋内，导致牙周组织的破坏，最终导致牙齿松动。如果牙齿已经松动，需要及时就诊，接受相应的治疗。治疗的方式可能包括牙周炎基础治疗、手术治疗、松牙固定等等，具体根据患者的情况而定。

3 洗牙的流程通常包括以下几个步骤

首先，医生会仔细检查牙齿和牙龈的健康状况，评估是否存在牙菌斑、牙石和其他口腔问题。接下来医生会使用特殊的工具，如超声波洁牙机和手工刮治器，轻轻清除牙齿表面和牙龈边缘的牙石。接着医生会使用抛光膏和抛光刷，将牙齿表面抛光至光滑，以减少牙菌斑的附着。最后，洗牙结束后，医生会要求患者漱口，以清除口腔中的残留物。医生还会给予口腔卫生宣教，如正确刷牙的方法、使用牙线和定期复查等。

4 洗牙后要注意什么？

洗牙后一周内，不要食用含色素的饮料和食品，如咖啡、茶、可乐、巧克力等。避免进食过冷过热食物，牙根表面的牙结石被去除以后，可能会有短暂的敏感，2-3 周自然缓解。如果在洁治时牙龈出血较多，说明牙龈处于炎症充血的状态。洁治后肿胀的牙龈恢复到正常，牙结石被去除，牙缝因此会变大，可能会有牙齿松动的现象。通过定期洗牙，这些症状很有可能得到改善。

总结起来，洗牙是一种重要的口腔健康治疗方法，可以帮助保持牙齿和牙周组织的健康。洗牙本身不会导致牙齿松动，而牙齿松动通常是由于牙周疾病、牙齿损伤或其他因素引起的。如果患者有牙齿松动的问题，应及时就诊，接受专业的口腔治疗。定期洗牙和良好的口腔卫生习惯有助于预防牙齿松动的发生。

（上接第 72 页）

放式胆囊切除术（OC）。医生会根据患者情况评估最适合的手术方式。

（三）手术后的护理和康复建议

1. 住院护理：在手术后，患者通常需要住院观察一段时间。住院期间，医护人员将提供专业的护理，并密切监测患者的恢复情况。他们会定期检查伤口愈合情况、监测体温、血压等生命体征，并确保没有并发症出现。此外，医生还会根据患者的具体情况制定个性化的药物管理计划，包括镇痛药物、抗生素等。

2. 饮食调整：在手术后初期，可能需要进行饮食调整以

减轻消化负担并促进康复。最初几天内，可能会限制摄入高脂肪食物和油腻食品。随着时间推移，可以逐渐恢复正常饮食，并遵循健康饮食原则。建议增加蔬果、全谷类食物和低脂肪蛋白质的摄入，避免过度进食或暴饮暴食。在制定饮食计划时，最好咨询医生或营养师的建议。

3. 恢复期活动：手术后逐渐增加日常活动和运动对于康复至关重要。在术后初期，患者可能需要休息和限制剧烈活动，以便伤口愈合。然而，在医生指导下，逐渐开始进行轻度体力活动是有益的。这包括散步、缓慢的游泳或其他轻度有氧运动。逐渐增加运动强度和频率，并根据个人情况调整恢复期活动计划。