

刷牙不只是早晚事！口腔药物使用误区大揭秘

张 敏

绵阳口腔医院 621000

【中图分类号】R78

【文献标识码】A

【文章编号】1002-3763 (2024) 10-090-01

想象一下，每天一边刷牙一边发呆，心想这不就是个早晚例行公事吗？可实际上，口腔护理的门槛比你想象的要复杂得多。除了那让人昏昏欲睡的晨间刷牙，还有令人如释重负的晚间刷牙，口腔健康可没有“过五关斩六将”那么简单。何况，当口腔问题冒出来时，那些药物的使用也往往像是在解一个“多选题”，让人摸不着头脑。

你要知道，并不是一管牙膏就能解决所有问题。当出现牙齿敏感，或是牙龈有些“不对劲”时，用什么药物、怎么用，都是需要认真对待的问题。比如口腔溃疡，说来就来说走有时候却不是那么容易。于是身边不少人会尝试用各种漱口水、喷剂来缓解，殊不知，有些漱口水含有的酒精成分可能刺激粘膜，真是“好心办坏事”。

还有一部分人，出于对“药到病除”的追求，可能会不自觉地多用几次药，或是多挤一点药膏，认为这样能把保护加倍。真相是，口腔药物并非用得越多越好，过量可能导致菌群失衡，反而容易产生新的问题，就如同在道路中央设立的“坑”。我们应当信任使用说明和合理建议，让那些药物在口腔中循序渐进地发挥作用。

话说回来，口腔健康不仅仅依赖药物。这就像是恩佐拉尔的炉火旁，需要持续去细心呵护才能维持住温暖。每天的刷牙习惯、用对牙线、合理饮食，都是守护口腔健康的重要一环。可即便如此，难免会碰到口腔上火或牙龈发炎，此时需要转向适当的药物来支援。

面对琳琅满目的口腔药物，除了选择合适的产品，使用方法也是大有讲究。比如某些药物需要在吃完东西后立即使用，而有的则建议半小时内不要进食，这样可以保证药效的充分发挥。别小看这三五分钟的等待，它可能是让药物好好工作的关键。

另外，不乏有人坚持认为，一旦服上药，问题立马应该就消失。但我们也得清楚，口腔环境复杂，改善往往需要时间。正确的做法是根据需要坚持治疗，并耐心观察。倘若几天无果或情况变糟，及时就医远比单凭臆测要聪明得多，相当于为身体按下了“重置键”。

在家庭环境中，家长对孩子的口腔护理也需要特别注意。儿童与成人在药物用量、种类方面都有区别。看到小朋友牙疼，许多家长可能急着找成人药物给孩子用。殊不知，这样不仅效果不显，甚至可能对幼儿造成不必要的负担。选购药物前，不妨对儿童专用关键词多加关注。

当然，在严肃的护理之外，不妨让口腔护理增添些许乐趣。与其每天死板地照书本做，不如找到一些更生动的方式来维护健康。比如以刷牙时间为限，用听一首好听的歌曲的时长来度量，岂不更有趣？

许多人认为只要用上了某种“明星”牙膏或漱口水，就万事大吉，忽略了自身的实际需求。事实上，不同的口腔问题需要不同的解决方案。比如，抗敏感牙膏对于牙齿敏感有效，而美白牙膏则无法缓解牙龈炎症。盲目跟风不仅难以改善问题，还可能让原有的小问题变成大麻烦。

还有一种常见误解是，天然成分的产品一定要比合成药物更安全有效。诚然，许多天然草本产品宣称能温和护理口腔，但也有成分可能导致过敏或者不适。例如，使用某些精油时，过量或误用可能造成口腔内膜的刺激。天然的并不等于无害，尤其是在成分不够了解的情况下，谨慎选择为好。

不少人也习惯于自我诊断和用药，尤其是面对常见的口腔溃疡或牙龈出血时，很容易忽视潜在的系统性问题。自我处理或许能带来暂时的舒适，却可能掩盖了更深层次的健康信号。有些口腔问题是全身健康的反映，如牙龈出血可能提示缺乏某些维生素或存在牙周病。因此，必要时寻求专业意见是对口腔和整体健康的双重负责。

最后，在用药期间，许多患者忘记遵循用药后的等待时间，以为药效可以立即显现，实际上影响了药物的最佳发挥。要知道，某些漱口水或凝胶在使用后要求一定时间内不进食和喝水，这是因为药物需要一个持续作用的环境才能有效。

总之，口腔健康凭借的绝不仅是单一的早晚刷牙，而是一个系统的护养程序。别让误区成为门槛，与口腔药物建立良性关系，为牙齿和牙龈创造一个舒适的小环境。

(上接第 89 页)

要养成良好的饮食习惯，不挑食，规律性进食等等。每日饮食要含有丰富的蛋白质、钙、微量元素以及含有维生素 A/B/C/D 的食物，多饮用纯净水，可以多吃鱼类，以此来增强身体免疫力，保证正常视力，延缓病情进展。

4. 防治身体脱水

当身体出现脱水的症状时就会造成体内液体代谢紊乱，这会造成一些异常的化学物质产生，进而损害晶状体，最终很容易引发白内障。对于那些已经患上白内障的病人，身体脱水能够使病情加剧，因此不管是健康者还是患病者都应该及时补充水分。

5. 适当进行眼部调整

过度的用眼会造成眼睛提前老化，很容易出现白内障。在日常生活中要做到劳逸结合，特别是现如今信息化时代，不

能够长期盯着电子设备看。在用眼超过一小时左右就应该休息 15-20 分钟，例如：在休息是可以到窗口进行远眺或是做一套眼保健操进而对眼睛进行保护。

6. 视力减退积极接受检查

很多老年人在看东西时会时常感觉眼前像有一层雾一样，在光线比较强的情况下，视线就会变得非常模糊。在夜间时，眼前的强光照会出现周围景物无法分辨的情况。以上都是白内障的早期症状，并非正常的眼睛老化，一般出现这种情况就要及时就医，以免病情恶化。

7. 积极防治慢性病

主要预防的慢性病是糖尿病，但是还包括眼部其他疾病或是全身性疾病。在日常生活中要实时控制好自己的血糖，以免患上糖尿病进而诱发白内障。