

横刷？还是竖刷？你可能一直刷错牙！

新华社北京9月18日电(记者 李佳巍)“一直早刷晚刷,足够重视,为啥牙齿还是老出问题?”时不时响起“警报”的牙齿健康,让不少一天两次“按时足量”刷牙的网友疑惑不解。

横向“拉锯式”刷牙,错!

“众多牙病患者都存在牙齿楔状缺损问题,而长期错误地横向‘拉锯式’刷牙正是罪魁祸首。‘越用力刷牙越干净’是个误区,这个举动就像拿砂纸磨损牙颈,对牙齿造成的损伤不可逆。”北京大学口腔医院预防科主任医师荣文笙说。

为何刷牙不能横向“用力过猛”?专家介绍,牙釉质是人体最坚硬的组织,是保护牙齿的“盔甲”,但其厚度呈“山峰-山谷”分布,即牙冠部(咀嚼面)最厚,牙颈部(牙龈边缘)最薄。横向刷牙时,刷毛与牙齿形成45°角切割力,长期作用就像用钢锉反复摩擦薄弱的“山谷”。

“错误的横向‘拉锯式’刷牙不仅没办法保护牙齿,反而会加速牙齿损伤,造成牙龈萎缩、牙釉质剥脱、牙本质敏感等问题。临床发现,多数人对于刷牙这件‘小事’仍然做不好。”荣文笙说。

“牙缝”清洁到位,很重要!

除了习惯性横向“拉锯式”刷牙,

牙缝清洁也是很多人日常口腔健康维护时极易忽视的问题。“小缝隙”虽不起眼,但清洁不到位的话,完全可能会给口腔健康带来“大隐患”。

荣文笙说,许多人日常习惯侧重牙齿表面清洁,喜欢刷“顺手”的地方。而对于牙齿缝隙处往往忽视,清洁难以触达牙龈边缘、牙间隙等部位,这一清洁“盲区”往往成为牙菌斑滞留重灾区,给“蛀牙刺客”邻面龋发生以及牙周疾病的发展提供了繁衍温床。

牙周病是影响我国居民口腔健康最常见的慢性疾病之一,也是造成牙齿缺损以及“老掉牙”的关键,若不及时干预,损伤不可逆;邻面龋患病率高、隐蔽性强、影响大,多数情况下发现时牙齿已龋坏,甚至已经龋坏了两颗牙。

“预防牙周病以及邻面龋的发生,最基本原则是尽可能彻底清除牙菌斑,而最简单有效的预防方式同样都是正确且有效的刷牙,除了刷‘面’,使用牙线等工具清理干净‘缝’也很关键。”荣文笙说。

“有效刷牙”,最关键!

口腔健康关乎全身健康。日常生活中,坚持规律刷牙,特别是用正确方式刷牙仍是去除牙菌斑等维护口腔健康最有效的方式。如何才能算是“有效



陕西省西安市新城区通济坊小学的学生在西安交通大学口腔医院口腔科普教育基地学习正确的刷牙方法。
新华社记者李一博摄

刷牙”?专家提出如下建议:

第一,刷牙尽可能做到“面面俱到”,别有遗漏部位,上下左右、里里外外均要刷到。

第二,须重点清理牙间隙及窝沟处,“牙缝”日常配合牙线、牙间隙刷、冲牙器等清洁非常关键。

第三,每天早晚刷牙两次,刷牙时间不能过短,时长应至少保持3分钟左右,晚上刷牙更重要。

第四,刷牙方式需注意,建议参考使用水平颤动拂刷法进行。切忌横

向“拉锯式”刷牙,应从牙龈顺着牙冠的方向拂刷。

第五,工具的选择上,牙刷刷毛硬度需软硬适中,不可太硬、不可太软;刷头长度最好覆盖2-3颗前牙;使用3个月或刷毛外翻时需更换新牙刷。

荣文笙说,除了日常有效护理,定期进行口腔检查很必要,建议每半年或一年到医院进行一次口腔检查,了解口腔健康状况,接受口腔卫生指导和健康教育,以及专业的口腔保健措施,做到无病早防、有病早治。

格尔木市民政局地名命名公告

2025年(9)号

可可西里管理处“澜屿家园”工程项目,规划我处40名职工实施定居安置,位于格尔木市建兴巷65号。东邻:环能CNG加气站,西邻:格尔木恒科商贸有限公司、南邻:部队。北邻:建兴巷。总用地面积:5013.20平方米,总建筑面积:4412.00平方米。项目2010年开工,于2012年竣工。小区住宅1栋楼40套住宅。符合

国务院《地名管理条例》和民政部《地名管理实施条例》的规定,现予以命名,经命名的名称为标准名称,并具有专用权,其合法权益受法律保护,特此公告。

标准名称:澜屿家园

汉语拼音:lanyujiayuan

名称来历含义:“澜屿家园”名称寓意:“澜”喻

水之灵动,暗含波澜壮阔、生生不息。“屿”如水中安屿,象征宁静栖居与归属感。整体传递“于繁华中觅一方悠然,伴水而居,安享家园温情”的美好意境。

长江源(可可西里)园区国家公园管理委员会

可可西里管理处

2025年9月17日

遗失声明

格尔木市育红巷东段南侧江源小区20号1单元152室马萍梅门牌证(证号:100467)不慎遗失,声明作废。 2025年9月19日

遗失声明

格尔木市黄河中路20号4幢2单元232室刘利德门牌证(证号:盐湖社区0106183)不慎遗失,声明作废。 2025年9月19日

遗失声明

格尔木三泰特步专卖店营业执照正副本(注册号:632801600023542)、税务登记正副本(证号:格国税字632802197507080538)不慎遗失,声明作废。 2025年9月19日

遗失声明

格尔木市泰山花苑4号楼1单元111室施美青门牌证(证号:100096)不慎遗失,声明作废。 2025年9月19日

遗失声明

格尔木市博爱花苑12幢1单元152室张红杰门牌证(证号:100622)不慎遗失,声明作废。 2025年9月19日

文明

WEN MING LV YOU

每个人都是一道

旅游

亮丽的风景线