**附件：**

**口腔日常护理科普介绍**

牙齿是我们日常生活中至关重要的。口腔能否正常运转完全取决于牙齿是否健康，要想拥有正常的口腔，就必须平时保护好牙齿，不能忽视牙齿的健康。如果牙齿[疼痛](http://tag.120ask.com/zhengzhuang/tt/)，会影响口腔的正常工作，甚至会影响面部的美观，因此日常[口腔保健](http://tag.120ask.com/jibing/kqbj/)至关重要。

刷牙这个事情，说简单很简单，人人都会；说难又很难，很多刷牙的冷门知识，我们一起来学习

**1、早晨水龙头第一杯水不要刷牙**

上海市质监局在对水龙头抽查时发现，超过2/3的水龙头重金属析出量超标，第一杯最好不要入口。如果发现早上刚放出来的水颜色不对时，可以先放一段时间，出水十几秒钟之后再入口。

**2、最好不要用冷水刷牙**

北京口腔医院牙周科护士长李善红提醒，不要用冷水刷牙，刷牙时用接近自己体温的温水效果最好。

**3、牙刷最好选软毛的**

目前市场上出售的尼龙牙刷有软、硬两种。硬的尼龙牙刷对刷除牙齿表面的菌斑、牙锈效果好，但长期使用易损害牙齿表面的牙釉质。

软的尼龙牙刷摩擦牙齿表面的作用差些，但对牙釉质的损害较小。

**4、牙膏要用含氟的**

“有效刷牙可使口腔疾病的患病率至少减少一半！”中华口腔医学会预防口腔医学专业委员会副主任王伟健教授表示，用含氟牙膏刷牙是防龋齿最有效办法，可降低蛀牙发病率20%~40%，全世界有70%的人都用含氟牙膏防蛀。但6岁以下儿童不宜使用含氟牙膏。

**5、牙膏越普通越好**

清华大学第一附属医院口腔科主任金明：如果口腔、牙齿没有疾病或病变不严重，建议还是选用传统普通牙膏。因为普通牙膏中大都含有冰片、丁香油、薄荷脑、留兰香、百里、香酚等防治口腔疾病的良药，且普通牙膏香味浓郁，清凉爽口，无不良反应。

**6、牙膏经常更换品牌**

长期使用同一种牙膏，可能会使一些有害的口腔病菌产生耐药性和抗药性，从而使牙膏失去作用。经常更换牙膏种类，能维护正常的口腔菌群，有利于牙齿健康。

**7、脱敏牙膏不要沾水**

就像前面说的，如果是用一般牙膏，刷牙前沾不沾水影响不大；但如果用的是脱敏牙膏，那最好还是别沾水，以免破坏牙膏中的有效成分。

河北省人民医院口腔科主任医师赵素琴：脱敏牙膏的成分与普通牙膏不同，会在牙齿表面形成一个修复层，为避免破坏这个有效成分，用脱敏牙膏的时候还是不要把牙刷沾湿，将牙膏挤在干燥的牙刷上刷牙。

**8、家人不要共用牙膏**

有些家庭全家共用一支牙膏，殊不知，很多口腔疾病会因此交叉传染。

共用同一支牙膏，如果其中一人感冒，或患有口腔疾病，在刷牙时，感冒病毒、口腔细菌很容易残留在牙刷毛缝中，在牙膏口与牙刷相互摩擦下，又会将病毒、细菌传播到其他人的牙刷上。最好每个人都有自己的牙膏。

**9、牙齿没了也得刷牙**

解放军第302医院口腔科副主任医师李雅彬：刷牙其实不仅仅是清洁牙齿表面，而是整个口腔环境，比如牙龈面和舌部。牙齿虽掉了，但粘膜、牙龈、牙槽等组织还在。

如果不刷牙，口腔中的致病菌一旦随着食道进入体内，容易诱发心脏、肾脏的疾病，甚至还会影响血糖的稳定。因此，即使老年人牙齿掉得所剩不多，仍然需要按时清洁整个口腔内环境。

**10、吃完酸的食物别马上刷牙**

如果刚吃了淀粉类食品、油脂类食品、糖等中性食物，那自然可以马上刷牙，清除食物残渣，保护牙齿。但如果刚吃了草莓等酸性食物，又另当别论了。

因为像草莓这类的酸性食物中含有的草酸、苯甲酸就能使牙齿表面脱钙，减少牙齿表面的硬度，此时，马上刷牙会造成牙面的损伤，久而久之，还容易造成牙齿过敏。

同样的道理，柑橘类果汁、含醋的凉拌食品也属酸性食物，进食后不宜马上刷牙。