

“人老，牙会自然掉？”未必！

原创 zxyy

2019-05-04原文

牙周健康

牙才健康



人人都希望有一口
健康、洁白、整齐的牙齿
在微笑时展现美好的弧度
冷热酸甜想吃就吃
牙齿长在口腔里

依靠牙龈支撑，有嘴唇包裹

成语“唇亡齿寒”

用于比喻双方息息相关，荣辱与共

也道出了唇齿的关系。



一口好牙，不仅仅是牙齿好

牙周也要好



牙周，顾名思义就是牙齿的周围

它包括牙槽骨、牙龈、牙周膜和牙骨质

这些组织的主要功能就是支持、固定和营养牙齿

这些牙周组织一旦出现问题

牙齿就岌岌可危

(大家可以脑补一下大树和土壤的关系)

“牙周病”顾名思义就是牙周组织得的病

权威统计显示

牙周病是人类最常见的口腔疾病之一

也是导致成年人牙齿缺失的，**最主要原因**

从以下数据，看看我国中老年人的牙齿缺失情况吧



很多人都认为

老了，牙齿自然会松动

其实牙齿松动脱落
是“牙周病”导致的



当牙龈出现红肿、出血
甚至流脓、口臭、咬合无力
牙龈萎缩出现牙缝、松动、伸长和疼痛
X线检查出现牙槽骨的高度下降等
就预示着牙周病已经存在。

“牙周病”早期主要表现

牙龈红肿和口腔异味；刷牙、咬苹果时出血，更严重者会有牙龈自发性出血。



“牙周病”持续发展将出现

牙龈萎缩，感觉牙齿变长，牙缝变大，吃东西也比较容易塞牙。

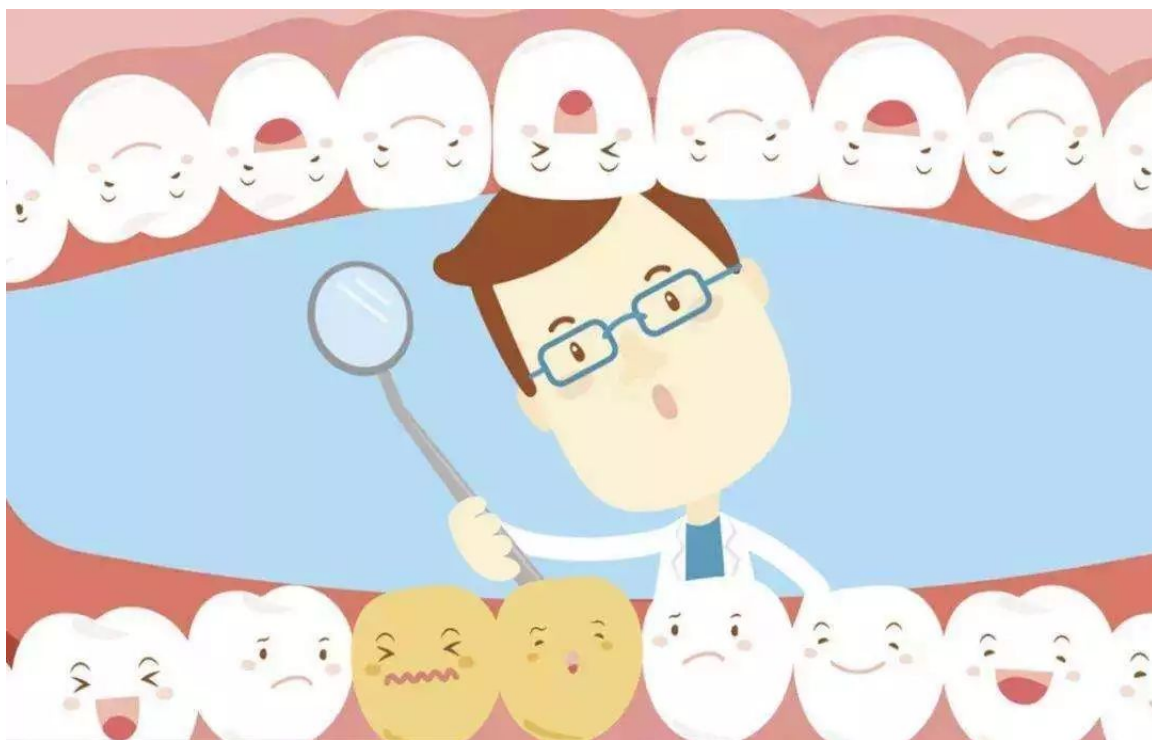
当出现“咬不动东西”、“感觉吃东西没劲儿”的情况时，通常牙周病已经发展到晚期。

时间久了，牙齿就会松动、脱落。



🕒 定期检查牙齿

每隔半年至一年进行口腔检查，有助于牙病的早发现、早治疗。



定期洗牙

建议每年到医院洗牙1-2次。



认真刷牙

牙刷牙膏的选择：



刷头较小的牙刷（在口内可以灵活转动）

刷毛最好软而细（回弹好、吸水性差易干燥、耐磨性强）

刷毛的顶端应选择磨毛、呈椭圆形的

刷柄要便于把握，过细过短都不适宜

牙膏选择含适量氟化物的含氟牙膏

刷牙的误区



误区一：冷水刷牙

解读：对于牙本质敏感的人来说，用冷水会加重牙本质敏感。建议用温水。



热门微信公众号推荐【推信网】weixin.tuiq.net

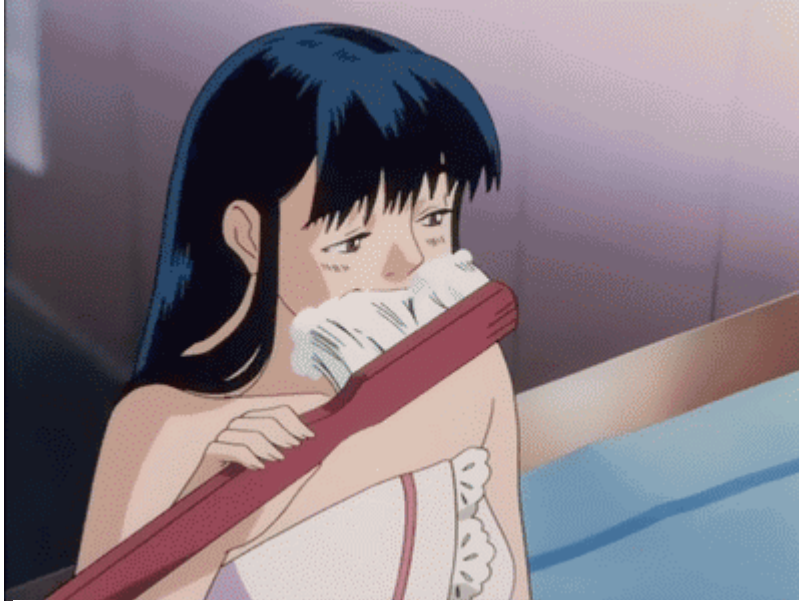
误区二：刷牙很用力

解读：用力太猛会伤害牙龈，还会导致楔状缺损。



误区三：刷牙横着刷

解读：无法清理干净牙缝里的垃圾，还可能导致牙龈损伤。



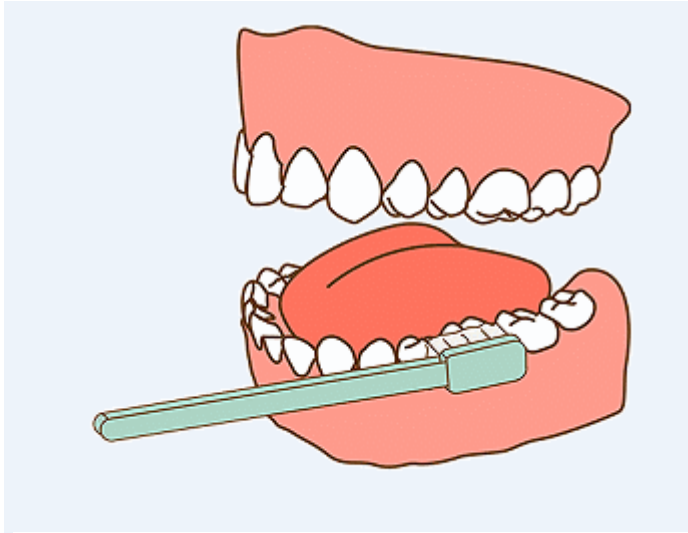
误区四：用大牙刷才刷的干净

解读：每个人的牙齿大小不一，要选择自己合适的牙刷，牙刷头的大小应该等于2个半到3个牙齿的宽度。



误区五：一把牙刷用一年

解读：一般牙刷的使用寿命最好不超过3个月，3个月应换一次牙刷。



误区六：不用刷大牙

解读：刷牙时应做到颗牙、每颗牙齿的每个面都刷到。



误区七：只早不晚

解读：吃了一天的东西，细菌累积在口腔，晚上不刷牙，危害更胜过早上，应做到早晚刷牙，饭后漱口。



误区八：迅速“宠爱众妃”

解读：普通人的刷牙时间应为3分钟，如带牙套建议延长刷牙时间。

刷牙的正确步骤

☉ 有口腔问题及时就医

如果出现了牙痛、出血等情况还是要及早就医。



保护牙周





编辑：院党办

声明：部分图片视频来源于网络，如有侵权请联系后台删除。



扫描【**指纹**】识别图中二维码



精选留言

暂无...