

口腔护理用品包括哪些

▲ 广西右江民族医学院附属医院 何敏 王丽梅 农芳苑 刘露 黄丽婷

日常生活中，常见的口腔护理产品包括牙膏牙刷、漱口水、牙线、刮舌器等，每种产品有不同的功效和作用，但总体目标都是维护口腔的卫生环境。那么，口腔护理不当引起的口腔疾病有哪些？日常生活中常见的口腔护理产品有哪些？接下来，就和大家一起聊聊口腔护理及口腔护理产品的那些事儿！一起来看！

护理不当引起的口腔疾病

口臭病 主要表现为呼气时有明显的臭味，刷牙漱口难以消除，含口香糖、使用清洁剂均难以掩盖。引起口臭最常见的一个原因是不刷牙、不漱口、或者刷牙不彻底，长期食物残渣积存，在细菌作用下发酵分解，产生吲哚硫氢基及胺类等物质，从而发出一种腐烂的恶臭。

龋齿 被世界卫生组织列为继癌症、心血管疾病之后的世界第三大预防疾病，这是一种以细菌为主，由多种因素共同作用，而引起牙齿硬组织出现慢性、进行性破坏的感染性疾病，引起疾病的要素包括细菌、口腔卫生、宿主、时间。食物残渣长期贴附在牙齿表面，在细菌作用下，对牙齿有机质进行破坏，从而出现龋齿情况。

牙龈炎 主要表现在日常咬硬物的时候出现出血的情况，伴有牙龈局部痒、涨等不适症状。引起的原因因为牙龈结合部位堆积的

牙菌斑及其中的有害物质长期作用于牙龈而出现炎症，牙石、不良修复体、食物嵌塞等均是引起牙龈炎的常见因素。

牙周炎 常见于 35 岁之后，主要是一种由局部因素而引起的慢性炎症，早期并无明显症状，症状严重时，牙齿也不能保留了。引起的主要因素为口腔清洁卫生做得不到位、吸烟、饮酒、单侧咀嚼等。

常见的口腔护理产品

牙刷 牙刷是最常见的口腔护理产品，在进行牙刷选择时，建议采用小头牙刷，不仅头小灵活，使用方便，还刷得干净，连最难清洁到的后臼齿也能轻松刷到。需注意每次使用完要清洗干净，将水分甩干净，把牙刷的头朝上放在杯子里，最好放在通风有阳光的地方，保持干燥避免滋生细菌；日常可采用 2~3 把牙刷进行轮换使用，以保持牙刷的弹性；当出现散开或卷曲时，需及时更换；每周对所用牙刷进行一次彻底的加热消毒；每 3~4 个月更换一次牙刷。

牙膏 选用含氟牙膏，具有预防龋齿的作用；选用中草药牙膏，具有消炎、止血、止痛、除口臭等功效；选用脱敏牙膏，对治疗和预防牙齿过敏有一定的作用。在使用牙膏时，早晚各一次刷牙时挤黄豆大小牙膏即可，不蘸水慢慢刷清洁效果更好；不要长期使用同一种牙膏，否则将导致口腔内病菌产

生耐药性和抗药性，从而失去保护作用。

牙线 牙线是去除牙缝间嵌塞物是最有效的方法，通常情况下，正常的刷牙可去除约 70% 的牙面菌斑，剩下的 30% 藏于牙缝之间，牙刷不能很好地覆盖到，需要靠牙线解决。每一个牙齿有五个面，刷牙可对其中的三个面进行有效清洁，牙齿中间的两面污垢难以被清除干净，而此处正是细菌累积和牙齿疾病发生的地方，可采用牙线有效去除牙缝间的食物残渣、牙菌斑及软牙垢，还能防止有害细菌通过牙龈炎进入血液循环，同时预防龋齿、牙结石、牙周炎等疾病。

冲牙器 主要是利用高速脉冲水柱，对牙齿的表面、牙缝、牙龈间隙和牙沟位置进行有效清理，比牙刷能更彻底地清除口腔中残留的菌斑和食物残渣，保持口腔卫生，去除口腔异味，预防龋齿。但使用时间不宜过长，需控制在 2 分钟之内，也不可能代替牙刷使用。遵循从内到外或从外到内的顺序进行正确冲洗，喷嘴与牙齿保持约 0.5 cm 左右的距离，同时对着牙齿缝冲洗，尽量成 90 度，不要从上往下斜着冲洗牙齿，容易过度冲洗牙龈。

刮舌器 舌头部位是细菌繁衍的理想场所，舌苔表面，尤其是较厚的舌苔里常会含有致病菌、组织胺、霉菌及病毒等对身体健康有害的物质，也是出现口腔异味、口臭、

牙周炎等疾病的重要原因。刮舌器的使用方式比较简单：舌头尽量向外平伸，将舌刷慢慢的平行向后放，与舌背的中后部分接触后慢慢向前拉，从舌后位置一直刷到舌前面或舌尖，再刷舌左边或刷舌右边。刷舌背是主要的，因为那是食物碎屑和细菌最容易滞留的地方，最后用清水漱口即可。

漱口水 近年来发展迅速，其便捷性特征受到了越来越多人的喜爱，可抑制口腔细菌，其中含有杀菌成分，漱口时可清洁口腔内的食物残渣，起到清新口气，降低口臭的作用；能湿润口腔，大多数漱口水内均含有湿润剂，在使用时可有效缓解口干舌燥的问题，增加口腔的舒适感；预防口腔疾病，口腔科治疗时用的漱口水含有一些药物成分，许多漱口水产品中也具有杀菌成分，对预防牙菌斑、牙结石、龋齿、牙龈病等疾病有一定作用。

总而言之，做好口腔护理可极大程度上减少口腔疾病发生的概率，刷牙牙膏是最基本的口腔清洁工具，可辅助使用牙线、冲牙器、刮舌器、漱口水等口腔护理产品，还可定期进行口腔检查，并养成饭后漱口的习惯，能有效减少食物残渣在口腔中的残留，及时消除口腔中的致病菌，从而营造一个良好的口腔环境。

如何护眼最有效

▲ 广西医科大学附属民族医院 张红桃

随着科技的进步，人们生活水平的提高，几乎人手一部手机，很多家庭里就算是还未上幼儿园的小朋友都有手机，玩电子产品的时间过长，对眼睛的危害不容小觑。很多朋友清晰的认识到这一危害，但是又无法割舍电子产品，于是在网上搜集各种护眼小技巧。

护眼模式、眼保健操、绿色壁纸这三种方法相信很多人护眼人士都有所了解，且应用在日常生活中，但是它们真的对眼睛有保护作用吗？哪种方法最没有护眼效果？……下面就来揭开这些护眼小技巧的护眼效果。



护眼模式、眼保健操、绿色壁纸的护眼效果

护眼模式

护眼模式是一种通过调整显示屏的颜色和亮度来减少对眼睛的刺激的功能，它通常会减少蓝光的输出，这对减少视疲劳和睡眠问题有帮助，护眼模式可以在智能手机、电脑和其他设备上启用。

减少蓝光辐射 护眼模式通常会减少显

示屏输出的蓝光，特别是蓝光的短波段成分。长时间暴露在蓝光下会增加视疲劳和眼睛干涩的风险，而护眼模式可降低蓝光输出，有助于减少这种风险。

调整色温 护眼模式可以通过降低显示屏的色温，使屏幕呈现出较暖的色调，比如偏黄或橙色。这种调整可以减少屏幕的冷色调，使其更接近自然光的色温，从而减轻眼睛的疲劳感。

调节亮度 护眼模式还可以降低显示屏的亮度水平，使其更加柔和和舒适。过高的亮度可能会使眼睛不适，而适当降低亮度可以减轻眼睛的压力和不适感。

提醒休息 一些护眼模式还配备了定时提醒休息的功能，它们会定期提醒用户应该休息一下，避免长时间连续使用电子设备造成眼睛疲劳。这种提醒对于保护眼睛健康非常有帮助。

需要注意的是，护眼模式并不是万能的解决方案，每个人的眼睛状况和敏感度不同。对于一些人来说，护眼模式可能会有明显的效果，减轻眼睛疲劳和不适感。但对于其他人来说，效果可能不那么显著。

眼保健操

眼保健操是一系列眼部运动和按摩方法，旨在减轻长时间用眼造成的眼部疲劳和不适。这些操练通常包括眼球转动、眼睛闭合放松、远近调焦等动作，可以促进眼部血液循环，缓解眼部疲劳。

放松眼肌 长时间盯着屏幕或进行密集的视觉工作会导致眼肌紧张和疲劳，眼保健操通过眼球转动、眼睛闭合放松、眼部按摩等动作，可以放松眼部肌肉，减轻眼肌的紧张感，从而缓解眼部疲劳。

促进眼部血液循环 眼保健操中的运动和按摩动作有助于促进眼部的血液循环。良好的血液循环可以提供足够的氧气和营养物质供应给眼部组织，帮助维持眼睛的正常功能，并减少眼部不适的发生。

提高眼部灵活性 眼保健操中的眼球转动、远近调焦等动作可以增强眼球的灵活性和调节能力，有益于改善眼部对远近物体的调节能力和调焦能力，减少视觉疲劳和眼睛不适感。

促进泪液分泌 眼保健操中的眼睑按摩和眼部按摩可以刺激泪液腺的分泌，增加眼部的湿润度。这对于缓解干眼症状和减少眼睛的不适感很有帮助。

需要注意的是，眼保健操并不能治疗严重的眼部疾病，如近视、斜视等，它主要适用于缓解长时间用眼引起的眼部疲劳和不适感。

绿色壁纸

是指将电子设备的背景壁纸设置为绿色，绿色是一种相对较为柔和的颜色，被认为对眼睛比较友好，但它并没有直接的护眼效果，护眼的关键在于减少眼睛对蓝光的暴露，而不仅仅是改变背景颜色。

柔和的颜色 绿色通常被视为一种相对

柔和和平静的颜色，相对于明亮的颜色或过于对比强烈的壁纸来说，绿色壁纸可能会给眼睛带来较少的刺激。

对眼睛的放松作用 观看绿色可以有一种放松的效果，这对于减轻眼睛疲劳和紧张感可能有一定的帮助，绿色被认为是一种平和的颜色，可以提供一种轻松和舒缓的视觉体验。

然而，需要指出的是，绿色壁纸并不直接减少眼睛的视觉疲劳或减轻长时间用眼带来的压力。

因此，相对于绿色壁纸，护眼模式和眼保健操更有助于减轻长时间用眼带来的眼睛疲劳和不适。



健康小贴士

护眼模式、眼保健操、绿色壁纸均有一定的护眼效果，但护眼并非一日之功，单个的护眼小技巧只能降低对眼睛的损害，想要护眼还是要采取更全面的护眼措施，如减少蓝光辐射、调整屏幕亮度和色温、控制使用电子设备的时间、保持良好的用眼习惯等。