

口腔卫生的维护方法

▲ 广西壮族自治区柳州市妇幼保健院 蒋媚月

口腔是我们身体的第一道防线，不仅关乎我们的口腔健康，还与全身的健康息息相关，因此，正确的口腔卫生对于我们每个人来说都非常重要。让我们先从日常生活中的一些常见现状入手。你是否有过口腔异味、牙龈出血、牙齿敏感等问题？这些都可能是口腔卫生不良导致的，很多人在口腔卫生方面存在盲区，只注重牙齿的清洁，而忽视了口腔其他部位的保健，口腔卫生不良会导致牙菌斑、牙结石、牙周炎等问题的产生，进而影响我们的口腔健康。那么，该如何维护口腔卫生？

口腔卫生的重要性

口腔卫生是人体健康的重要组成部分，它对整个健康和生活质量有着深远影响。良好的口腔卫生不仅包括刷牙、使用牙线和漱口水等日常护理，还包括定期就诊牙医，进行口腔检查和清洁。口腔卫生与口腔疾病的预防息息相关，牙菌斑和牙石是主要的致病因素，如果不及时清除，会导致龋齿、牙周病等疾病的发生，牙齿的蛀牙不仅会引起口腔疼痛和咀嚼功能障碍，还可能导致感染和牙齿丧失。而牙周病则会造成牙龈炎症、牙齿松动甚至脱落，通过定期刷牙、使用牙线和定期洁牙，可以有效预防这些疾病的发生。

口腔卫生与全身健康密切相关，口腔

疾病与一些系统性疾病存在着紧密的联系，如心血管疾病、糖尿病和呼吸道感染等，牙周病细菌和炎症物质可通过血液循环进入全身，引发炎症反应和影响其他器官的功能。

此外，良好的口腔卫生对心理健康和社交生活也有积极影响，牙齿洁白整齐的笑容可以增强个人形象和自信心，有助于建立积极的社交关系。相反，如口臭和牙渍等口腔问题可能导致尴尬和自卑情绪。

口腔卫生的维护方法

牙齿的正确刷洗非常重要。我们应该每天至少刷牙 2 次，每次 3 min，使用软毛牙刷，配合适量的牙膏，采用正确的刷牙方法，彻底清洁每一颗牙齿的表面、内侧和咀嚼面。同时，不要忘记刷洗舌头，因为舌头上也有很多细菌滋生。除了刷牙，使用牙线或牙线棒也是非常必要的。刷牙虽然能够清洁到大部分牙齿表面，但是很多地方牙刷无法触及到，这就需要借助牙线来清洁了。牙线的使用方法是：将牙线轻轻缠绕在食指上，沿着牙齿表面的缝隙进行来回清洁，这样可以有效去除牙齿之间的食物残渣和牙菌斑。

除了刷洗牙齿和使用牙线，正确的刷牙技巧也是非常重要。我们应该选择适合自己口腔状态的牙刷，并采用正确的刷牙方法。正确的刷牙方法包括将牙刷置于牙齿与牙龈

之间，以 45 度的角度进行上下刷动。刷头应轻轻按摩牙龈，沿着牙齿表面进行小幅度的旋转刷洗。同时，要轻柔地刷洗牙齿的内侧和咀嚼面，不要忽视任何一个部位。

在选择牙膏时，我们可以选择含有氟化物的牙膏。氟化物可以有效保护牙齿免受酸性环境和龋齿的侵害。此外，还可以选择添加了抗敏成分的牙膏，有助于缓解牙齿敏感问题。

除了日常刷牙，口腔漱口也是口腔卫生的重要环节。漱口可以帮助清洁口腔中的细菌，并保持口气清新，漱口水可以选择含有抗菌成分的产品，如氯己定、氟化物等，将适量的漱口水含在口中，闭紧嘴巴，轻轻摇动漱口水，使其充分覆盖整个口腔内部，然后吐掉漱口水。漱口水的使用应在刷牙后进行，避免牙膏中的氟化物被漱口水冲刷掉。

除了口腔卫生的日常护理，我们还要关注饮食习惯对口腔健康的影响。均衡的饮食对于口腔健康至关重要，我们应该远离高糖食品，如糖果、巧克力和甜点。这些食物会给细菌提供所需的营养，加剧牙菌斑的形成。

我们还要尽量避免酸性食物的摄入，如柑橘类水果和饮料。酸性食物容易腐蚀牙釉质，导致牙齿敏感和龋齿的发生。饮食应以新鲜蔬菜、水果、全谷物、低脂肪乳制品、

坚果和鱼类等为主，这些食物富含维生素、矿物质和纤维，有助于口腔健康。

此外，我们要避免不良习惯对口腔健康的损害，咬指甲、咬笔、咬硬物等习惯会增加牙齿磨损和破裂的风险。我们应该尽量避免这些不良习惯，保护牙齿的完整性。

定期到口腔科进行口腔检查和清洁也非常重要，口腔科医生可以通过仔细观察口腔情况，及时发现口腔疾病的迹象，定期洗牙和深度清洁可以彻底清除牙结石和牙菌斑，保持口腔的健康状态。口腔检查还可以帮助发现口腔癌、牙周疾病等口腔疾病的早期迹象，提高治疗的成功率。

最后，要提醒大家戒烟和限制饮酒对口腔健康至关重要，吸烟会导致牙齿变黄、口腔异味、牙龈炎等问题。酒精也会刺激口腔黏膜，增加患口腔癌的风险，因此，要尽量远离烟草和限制饮酒。

小结

总之，口腔卫生的维护需要我们的日常坚持和重视，通过正确刷洗牙齿，使用牙线清洁牙齿间隙，定期漱口和口腔检查，注意饮食健康，我们可以有效预防口腔疾病的发生，保持口腔的健康状态。记住，口腔健康关乎整体健康，让我们珍惜每一颗牙齿，保护口腔健康，展现自信灿烂的笑容。

保持口腔健康 预防口腔黏膜疾病

▲ 中南大学湘雅二医院桂林医院 刘莹

口腔健康是指口腔内各组织的正常状态和功能，不仅包括牙齿、牙龈、牙周，也包括口腔黏膜。口腔健康是人体整体健康的重要组成部分，预防口腔疾病的关键在于良好的口腔卫生和健康的的生活方式。本文将介绍口腔健康的重要性，并提供一些简单实用的预防口腔疾病的方法。

口腔健康的重要性

在我们的日常生活中，有一种常见的情况：早晨醒来时，我们会感到口腔干燥，舌头黏糊糊的，这可能是口腔健康出现问题的一个信号。口腔健康与我们的整体健康息息相关，其重要性不容忽视。

口腔包括我们的牙齿、牙龈和舌头，它们不仅负责食物的咀嚼和味觉的感知，还在我们的免疫系统中扮演着重要的角色。我们的口腔是许多细菌的家园，健康的口腔环境能平衡这些细菌，防止它们过度繁殖并导致疾病。但是，口腔健康状况的恶化，比如牙菌斑和牙结石的积累，可能会打破这种平衡，导致口腔疾病的出现。

口腔疾病的种类多样，包括龋齿、牙周病、口腔溃疡等，这些疾病不仅会引起疼痛，影响进食和说话，还会对我们的整体健康产生影响。此外，口腔健康也与糖尿病有着密切的关系，糖尿病患者更容易出现牙周病，而牙周病反过来也可能影响血糖控制，使糖尿病的管理更加困难。口腔健康更是与肺部健康紧密相连，因为呼吸过程中口腔中的细菌有可能被吸入肺部，导致肺部感染，尤其是在牙周病患者中，他们患肺炎的风险更高。

警惕口腔黏膜疾病

日常生活中，可能有一些朋友会抱怨口腔问题，比如口腔疼痛，或者嘴里总是出现些许小溃疡。对这些问题，我们来看看应该如何预防。

大家可能在日常生活中见过一种情况：有些经常嚼槟榔的人，久而久之嘴巴开得越来越小，甚至说话也变得含糊不清，这就是口腔黏膜纤维化在作怪。口腔黏膜纤维化，是由于口腔黏膜下层的正常组织被纤维组织取代，引发口腔活动功能减退甚至丧失，最初的症状往往是口腔内部有一种烧灼感。随着疾病的发展，嘴巴的开启度会逐渐减小，甚至会导致吞咽困难，严重影响患者的饮食和语言功能。更严重的是，这种疾病会大大增加患者患口腔癌的风险。那么，为何嚼槟榔会导致这种疾病？因为槟榔中含有大量的生物碱，这些生物碱会刺激口腔黏膜，引发持续性的炎症反应，进而导致黏膜下层的纤维化，而这种纤维化的过程，正是口腔黏膜纤维化发生的关键。因此，为了我们的口腔健康，特别是习惯嚼槟榔的朋友们，一定要注意及时戒除嚼槟榔的习惯，定期做口腔检查，以及早发现并及时治疗口腔黏膜纤维化。

预防口腔黏膜纤维化的关键在于保持口腔清洁和健康的生活方式。我们可以把口腔清洁比喻成打扫房间，定期刷牙就像是每天打扫地板，使用牙线或牙线棒清洁牙缝就像是清理角落，定期到牙医那里检查牙齿就像是请专业的清洁工人来做深度清洁。此外，要远离烟酒等有害物质，保

持良好的口腔卫生习惯，有助于预防口腔黏膜纤维化的发生。

口腔溃疡是一种常见的口腔疾病，它的特点是口腔黏膜出现溃疡病变。口腔溃疡的发生可能与多种因素有关，如口腔创伤、免疫功能下降、压力等，口腔溃疡患者应尽量避免辛辣、酸性和粗糙食物的摄入，因为这些食物可能会刺激溃疡面，加重症状。

白斑是口腔黏膜表面出现的一种白色病变，它可能是口腔黏膜病的早期表现之一，要预防白斑的发生，我们可以从生活习惯和饮食方面着手。

首先，戒烟限酒是非常重要的，因为烟酒对口腔健康有极大的危害，其次，要保持充足的睡眠和良好的心理状态，避免过度疲劳和精神紧张，此外，均衡饮食也是预防口腔黏膜疾病的重要一环，多摄入富含维生素和矿物质的食物，如水果和蔬菜，有助于维持口腔健康。

口腔扁平苔藓也是一种常见的慢性口腔炎症，它的特点是口腔黏膜出现红斑和苔藓样改变。预防扁平苔藓的关键同样在于保持良好的口腔卫生习惯和健康的生活方式。

预防方法

保持口腔健康、预防口腔疾病对我们的整体健康至关重要，通过正确的口腔卫生习惯和健康的生活方式，我们可以降低口腔疾病的风险。

首先，良好的口腔清洁是预防口腔疾病的基础。每天至少两次刷牙，使用软毛刷和温和牙膏，仔细刷洗牙齿和舌头，清除牙菌

斑和口腔中的细菌。牙线或牙线棒的使用可以清洁牙缝，防止龋齿和牙周疾病的发生。定期到牙医那里接受口腔检查和清洁也是必不可少的，专业的治疗可以帮助我们及早发现口腔问题并采取相应措施。

其次，健康的生活方式对口腔健康至关重要，戒烟限酒是关键，因为烟酒对口腔健康有极大的危害，易导致口腔癌等疾病的发生。均衡饮食是另一个重要因素，多摄入富含维生素和矿物质的食物，如水果和蔬菜，有助于维持口腔黏膜的健康。充足的睡眠和良好的心理状态可以增强免疫功能，减少口腔溃疡等疾病的发生。

最后，定期接受口腔专业评估和发现问题早治疗也是关键，口腔疾病往往在早期阶段没有明显症状，通过定期到牙医那里接受检查，及早发现问题并采取治疗措施。牙医可以根据我们的口腔状况提供个性化的预防建议和治疗方案，帮助我们维持口腔健康。

小结

总之，保持口腔健康需要我们重视口腔清洁和健康的生活方式，并定期接受口腔专业评估和治疗，通过合理的预防措施，可以降低口腔疾病的风险。

