每天都刷牙，你刷对了吗？

每天早上醒来第一件事，就是刷牙。不过调查显示，刷牙这一我们日常生活的规定动作，大部分人却做得并不到位。根据《第三次全国口腔健康流行病学调查报告》显示，我国成年人中，口腔达到良好标准的仅有0.22%，牙周不健康者高达97%。而调查发现掌握正确刷牙方式的人不足10%，关爱口腔健康刻不容缓。

牙刷篇

牙刷的选购

牙刷是人们保持口腔卫生的主要工具。市场上的牙刷品种、型号很多，究竟选择怎样的牙刷才比较适宜呢？这要从以下几方面考虑：

牙刷头的大小：根据美国牙科协会的规定，牙刷头的长度应为2.5-3厘米，宽度为0.8-1厘米，有2-4排刷毛，每排5-12束刷毛。选择牙刷时应根据成年人、少儿、幼儿口腔大小。刷头均有大小之分，要想让刷头能刷到口腔的每一个部位，一般推荐使用小头牙刷。

刷毛的硬度：一般可分为软性、中性、硬性三种，平时使用中性硬度的牙刷比较适合。买牙刷时，可用手指压一下刷毛，如手指有刺痛感则表示太硬，不宜选用。目前市售牙刷的刷毛多为尼龙刷毛。尼龙刷毛的弹性、均匀性及硬度都优于猪毛牙刷，更有利于口腔保健。

刷头与刷柄的角度：市售牙刷有直线型和角度型两种。直线型使用时比较有力，有角度的牙刷对后牙清洁效果较好，此角度以17度-20度为宜。

刷毛的顶端：每根刷毛的顶部应该是圆钝型的，不能有锐角，购买时可用手来触摸判断。

特殊牙刷：牙周病病人或年龄比较大的人，牙龈萎缩，牙间隙增加，除可用一般的牙刷外，更应使用牙间刷，这种牙刷的刷毛有锥形、长条形等，可选择使用。还有一种只有两排刷毛的牙刷，这是用来按摩牙龈的。外侧两排刷毛比中间两排刷毛长的凹字形牙刷，是专门为正在进行牙列矫正者使用的，这种牙刷不仅可刷清牙面，而且还可清洁矫正器上的食物残渣。对手脚活动不便者来说，可以选用电动牙刷、光能电离子牙刷等。

牙刷的卫生

除牙刷的选购之外，保持牙刷的清洁卫生也非常重要，否则，上面繁殖的大量细菌对身体及口腔卫生不利。每次用完牙刷后要彻底洗涤，并将水分尽量甩去，将牙刷头朝上放在漱口杯里，或者放在通风有日光的地方，使它干燥而杀菌。忌将牙刷头倒置于漱口杯内，这样牙刷在潮湿的环境中易使细菌繁殖。最好能3个月左右换1支新牙刷，真正发挥牙刷的作用。如果条件许可，可同时购买2把或3把牙刷轮换使用，使牙刷的干燥时间延长。这样做，对患有牙龈炎和牙周炎的人来说尤其重要。另外，轮换使用也能保持牙刷毛的弹性。

刷牙篇

正确刷牙方法

长年累月下来，错误的刷牙方式可能会导致各种牙齿的问题。专家建议，除了使用刷头较小、刷毛中等或偏软的牙刷以及含氟牙膏之外，掌握正确的刷牙方式尤为重要。每个位置至少应该轻刷10次，每次刷牙应持续2—3分钟，每天刷两次，这样才能彻底有效地清除口腔细菌，对于一些难以清除的部位还可以用漱口水和牙线配合清洁。

刷牙切忌“拉大锯”。这里为大家介绍下牙医们比较推崇的Bass刷牙法（又称水平颤动法）。这是一种有效清除龈沟内和牙面菌斑的刷牙方法。具体操作如下：

1. 将刷头置于牙颈部，刷毛指向牙根方向（上颌牙向上，下颌牙向下），刷毛与牙长轴大约呈45° 角，轻微加压，使刷毛部分进入牙龈沟内，部分置于牙龈上。

2. 从后牙颊侧以2～3颗牙为一组开始刷牙，用短距离水平颤动的动作在同一部位数次往返，然后将牙刷向牙冠方向转动，拂刷颊面。刷完第一个部位后，将牙刷移至下一组2～3颗牙的位置重新放置，注意与前一个部位保持有重叠的区域，继续刷下一个部位，按顺序刷完上下牙齿的唇（颊）面。

3. 用同样的方法刷后牙的舌（腭）面。

4. 刷上前牙舌面时，将刷头竖放在牙面上，使前部刷毛接触龈缘，自上而下颤动。刷下前牙舌面时，自下而上颤动。

5. 刷咬合面时，刷毛指向咬合面，稍用力作前后来回刷。

刷牙水温也重要

另外，刷牙很重要的一点就是水温，用过热或过冷的水都会对牙齿造成刺激，当牙齿受到骤热或骤冷的刺激，不仅容易引起出血，还会出现牙龈萎缩、牙齿松动等现象。刷牙水应以35℃—36℃的温水为宜，能避免刺激，减少牙髓炎症的发生。

刷牙错误的信号

1.三个月刷毛没弯，说明刷的时间，次数不够。2.牙膏用得快，可能是牙膏挤太多，会磨损牙齿。3.刷完吃东西牙疼，漱口水温度太低。4.刷完牙周不光滑，刷牙角度不对。5.刷完还有口气，提示你没刷舌苔。

Q&A

Q1起床后先吃饭还是先刷牙？

“一个晚上下来，口腔内积蓄了很多细菌，需要通过刷牙进行清洁牙齿。”专家表示。

据悉，有研究表明，龋齿形成的主要因素是牙垢与食物中的糖分发生化学反应，形成酸性物质腐蚀牙齿。饭后酸性物质已经形成，且形成速度非常快；因此，只有在饭前将牙垢去除才能大大减少酸性物质的形成，并且饭后最好仔细漱口。

Q2新换牙刷时容易牙龈出血，用几天就没事了，是牙刷不好吗？

这个现象存在两种情况。一种是牙龈本身存在炎症，但由于之前牙刷的刷毛已经散开，未能很好地清洁牙齿，而没有出现出血。新买的牙刷达到了清洁效果，同时牙龈也受到刺激引起出血。另外一种情况是，新买的牙刷过硬，损伤了牙龈，导致牙龈出血。

Q3软的刷毛可以刷掉牙齿上的污垢吗？

软毛牙刷可以达到清洁牙面的效果，而刷毛过硬容易损伤牙齿和牙龈。在选择牙刷时，可以用手指压一下刷毛，如果手指有刺痛感则表示刷毛太硬了。

对于刷毛的软硬因人而异，牙周病患者要选择软毛牙刷，无牙周病的人可以选择刷毛软、硬度中等的牙刷，但不建议用刷毛过硬的牙刷。

Q4得了口腔溃疡，刷牙时一碰就痛，有时还出血，是不是就不应该刷了呢？

口腔溃疡时更要注意口腔卫生，而刷牙就能保持口腔干净，防止继续感染，促进口腔溃疡的愈合。不过，刷牙的时候还是要小心一些，尽量不要让刷牙接触到溃疡的部位。