

每天刷牙的你 知道如何选牙刷 和正确的刷牙方式吗

文|陈京子

俗话说：牙疼不是病，疼起来真要命。对于牙齿不健康的人来说，牙疼就是一种煎熬。保护牙齿，勤刷牙、牙刷选择和刷牙方法是关键。

如何选择牙刷

目前，市场上的牙刷品种型号琳琅满目，那么，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。

■刷头的大小

美国牙科学会建议，成人牙刷应是：刷头长约2.54至3.18厘米，宽约0.79至0.95厘米，刷毛2至4排，每排5至12束。刷头的大小需要综合考虑口腔大小、张口程度及个人习惯等因素。尽量使用小巧的刷头，以便能深入口腔深处，保证灵活转动，清洁后部牙齿。

■刷头的形态

刷头的形状一般分为方形和钻石型。方形刷头能有效清洁牙齿的每一个表面。钻石形刷头的末端较方形设计为尖，较容易深入口腔内清洁。任何形状的刷头都能清洁牙齿，通常建议使用前端为圆钝形的牙刷头。

■刷毛的硬度

刷毛有软毛、中毛和硬毛三种。硬毛牙刷对牙齿的清洁效果较好，但对牙齿的磨损作用和牙齿的损伤也较大，容易导致牙龈萎缩、牙颈部出现楔状缺损等。软毛牙刷能进入龈缘以下及邻面间隙去菌斑，但不能完全去除

较厚的菌斑。因此，选择硬度适中的牙刷比较合适。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。

■适宜人群

普通人群建议使用软毛牙刷，有吸烟、喝咖啡、喝茶习惯的人，如果牙齿有色素沉着，可以使用中硬毛牙刷。儿童应选用刷头较短窄，每束毛的间隙较大，刷毛软硬适中。老年人宜选择刷毛稍软的磨毛牙刷。

牙龈红肿、易出血的人及牙根暴露的人，应尽量选择软毛牙刷，牙刷的毛束排数要少些，这样可按摩牙龈而不损伤牙龈。

戴固定整牙器的牙齿清洁一般要用V形或U形的异型牙刷。这种牙刷的刷毛分跨于基托和钢丝的两侧。底部刷毛短而较坚硬，能有效地去除基托和钢丝上的牙菌斑。两侧的刷毛较长较软，用于清洁牙齿和按摩牙龈。

■牙刷多久换一次

据市场调研显示，现在市面上的牙刷使用1至3个月，牙刷就会变形，变形后不仅不能刷净牙缝中的食物残渣，还会擦伤牙龈。所以，专家建议牙刷最好3个月换一次。

当然，这是正常情况下，如果你的牙刷出现以下这些情况，就算没有用



到3个月，也应该马上把它换掉。

1.牙刷根部颜色变深。刷毛根部的污垢会慢慢蓄积，这是导致细菌滋生的原因之一，即使每次使用后清洗也无法完全防止，因此一旦发现牙刷根部颜色变深，就是污垢蓄积较多的信号，应及时更换。

2.牙刷毛尖软塌了。一旦发现大部分刷毛尖有软塌现象，说明磨损度较大，已无法很好清洁牙齿，应该更换了。

3.刷毛之间距离变大。通常刷毛之间呈密集排列状，如果刷毛之间距离明显变宽，污垢就更容易残留牙刷根部，最好换支新的。

4.一些特殊情况下，也需要考虑及时更换牙刷。如感冒痊愈后，在感冒期间，牙刷上会因为刷牙后存留许多与感冒相关的病毒、细菌等，抛弃旧牙刷以减少再次感冒的可能性。

另外，平时还要保养牙刷，刷完牙以后，要将牙刷上的牙膏、污垢彻底地

洗干净。用完以后的牙刷头也尽量朝上放。牙刷的摆放位置也要尽量干燥。

正确的刷牙方式

目前比较提倡的是‘水平短距离颤动刷牙法’，也叫‘巴氏刷牙法’。

1.正确握法，拇指前伸比‘赞’的手势。

2.将牙刷对准牙齿与牙龈交接的地方，刷上排牙齿时刷毛朝上，涵盖一点牙龈，牙刷作水平短距离的运动。刷下排牙齿时刷毛朝下，依同样的要领刷。

3.刷毛与牙齿呈45度至60度角，同时将刷毛向牙齿轻压，使刷毛略呈圆弧，刷毛的侧边也与牙齿有相当大的接触。

4.牙刷定位后，开始作短距离的水平运动，两颗、三颗牙前后来回约刷十次。

5.刷牙时张大嘴，看到上排右边最

后一颗牙。由右后方颊侧开始，刷到左边。然后，左边咬合面、左边舌侧再回到右边舌侧、右边咬合面。如此循序地刷便不会有遗漏。

6.刷咬合面时，也是两颗两颗牙来回地刷。

7.上颌后牙的舌侧是较不易刷的地方，刷毛对准牙齿与牙龈的交接处，刷柄要贴近大门牙。

8.刷后牙的颊侧用同侧手，即刷右边颊侧用右手。左边颊侧用左手。同时刷柄可将脸颊撑开，以利视线。

一整口牙刷下来至少需要3分钟，千万不要图快，保护好牙齿终身有益。建议每顿饭后都要刷牙，至少要保证早晚刷牙，晚上刷完牙后，除了白开水，其他什么都不要碰。另外，吃了很酸的东西后不要马上刷牙，会导致损伤牙体组织，可以先漱漱口，半小时后再刷牙。

夏日里的一席之地，你选对了吗？

文|郑瑶 杨微微

炎热夏天，不管家里有没有空调，床上总少不了它们的身影——凉席。

目前市面上凉席产品种类丰富，不再是儿时传统的竹席、草席的天下。按照凉席的材质主要分为：竹席、草席、皮凉席、仿藤席、冰丝席、亚麻席等。



竹席

适宜人群：降温效果好，适合怕热的年轻人，不建议患有有关节炎的老年人及怕着凉的人使用。

选购指南：尽量选择竹面颜色均匀、平滑度较好的席子。半黄半黑的凉席可能是劣质竹子制成，建议不要购买。此外，市场上还有一种碳化席的竹席，是将竹子放入高温中加热，形成碳化，所以竹片颜色较深，多为深棕甚至近黑色。选购碳化席时，要仔细闻一下气味，若能闻到木质香气，说明品质较好。

清洗保养：湿布和清水才行，通风阴干即可。

竹席最常见的有竹条席和麻将席。竹席表面光滑，本身自带凉性，降温速度较快，躺在上面，感觉非常凉爽。

竹席的柔软度也较好，席面平滑，因此比麻将席更加受欢迎。而麻将席虽然降温更快，沁人心骨，但由于麻将席之间有空隙，容易夹住肉，且硬度大、透气性差，导致吸汗效果不佳，近年来人气有所下滑。现在，麻将席更多的被用于坐墊。

草席

适宜人群：价廉物美，适合病人、老人与体弱者，不建议婴幼儿以及皮肤敏感者使用。

选购指南：选购席面编制紧密、平整舒展、席面光滑、颜色均匀且能闻到草香的草席。

清洗保养：草席要特别注意防潮。“桑拿天”或者梅雨季节时，需每日用清水擦拭阴干并晾晒。晾晒时，最好正反两面交替，有助于将草席里的湿气彻底蒸发出来。

草席具有悠久的历史，历史上的‘席’便指草席，多产自南方。草席多由蔺草编制而成，也称蔺草席，

是一种纯天然的凉席。

由于价格低廉，凉性较之竹席更温和，质地更柔软，草席曾风靡市场。它的吸水性较强，拥有良好的吸汗能力，但也因此席面容易变黄破损，不耐用，且易受潮。此外，由于草席是纯天然产品，还容易滋生螨虫，近些年的市场占有率正在下降。

草席较便宜，柔软，凉度较低，较适合老人、小孩，空调房也适合。但不好打理，怕潮湿，应经常清洁以免长霉、生螨虫。

皮凉席

选购指南：先用手触摸皮面，有较好柔软度和爽滑感的牛皮席即为佳品。不过，牛皮席并非席面越光滑越好，靠近皮面闻一闻，没有异味或者其他不适感的较好。

清洗保养：用潮布擦布面，不建议使用保养皮面的化学洗剂清晰，清水即可。由于真皮易吸水且不易挥发，擦拭后要在通风处阴干。

牛皮席是近年来凉席市场上的新贵。它冬暖夏凉，但价格较贵，一般在千元以上。在各种凉席中，牛皮席的透气性、舒适度都拔得头筹。牛皮的皮面柔软，再加上牛皮本身有很多毛孔，具有吸湿排汗的天然优势。

皮凉席透气性较好，恒温，四季皆宜。适合全家人使用特别是容易出汗的人。但是比较昂贵、性价比低，不易鉴别真伪。

织物席

适宜人群：温度适中，非常适合全家人使用，特别是老人、婴幼儿、孕妇等。

选购指南：由于织物席大多经过染色，所以过敏体质的人建议选择单色或者素色的产品。

清洗保养：冰丝席和亚麻席既可手洗也可机洗，仿藤席只能用湿布擦

洗。水洗后，挂在阴凉通风处阴干，避免暴晒。

如今在市场上占有率最高的凉席就是织物席，即是以原生、再生或者合成纤维混合编织而成。这种凉席具有柔软、透气、吸汗、排湿、易折叠等优势，且制凉温和，属于中性凉席。在空调低温环境下，织物席降温缓慢，在炎热环境下，其回温速度也较慢。

织物席分冰丝席、仿藤席、亚麻席等材质，其中亚麻席最受消费者欢迎。亚麻天然的纺锤性结构和独特的果胶质斜边孔，与皮肤接触会产生毛细现象，吸湿膨胀率大，吸水散湿快，使其独具冰爽、吸汗、透气功能，清凉透气。亚麻还是天然草本植物的皮层纤维，有淡淡清香，其中中空束状纤维结构，有抑制细菌的繁殖，天然抑菌。

近年来流行的冰丝席由于多由木浆搓线加芯而成，不同的芯会决定不同的品质和价格，冰丝席之间的价格相差巨大。高档的冰丝席在原材料中添加了真丝，价位低的冰丝席用布头或制衣边角料合成的再生纤维编制的。

仿藤席实际上都不含藤，是纸质材料做成的。一般经纬向都用编条编织而成。编条的材质是纸，商家一般标注为草木纤维、再生纤维素纤维、纤维素纤维、木浆纤维、植物纤维。生产工艺主要是用木浆、草浆做成纸张，切割后裹一根纱，然后编织，再经防水，上光，热压，复合等工艺，最后缝制加工成成品。因为材质是纸，所以仿藤席不能浸水。

织物席吸湿性强，舒适柔软、悬垂感强，类似床单，直接铺在床垫上，手感清凉爽滑、弹性好、抗褶皱，色彩多样，空调环境下男女老幼均适宜，但价格较贵，很难鉴别是否天然纤维原料制成，实体店货少。