



徐一帆 制图

### ✖ 谣言:乳牙蛀了不用管,换牙就好了。

真相:乳牙并非“临时牙”,龋坏的乳牙会影响孩子恒牙和牙列的发育。

乳牙健康直接影响孩子的咀嚼功能,进而影响消化吸收;乳牙就像“占位器”,如果乳牙因龋齿提前拔除,周围的牙齿可能会向空缺部位倾斜,导致恒牙萌出位置异常,引发牙列不齐、咬合错乱等问题;如果乳牙龋坏严重,可能会导致继承恒牙牙釉质发育不全。

乳牙龋齿危害如此严重,家长们应当积极预防,从小培养孩子良好的口腔卫生习惯。

一是从小养成刷牙习惯:6个月至1岁时,孩子乳牙开始萌出,此时家长可用干净的纱布或指套牙刷蘸清水擦拭牙齿,每天至少2次。孩子1岁至3岁时,家长帮助孩子刷牙可使用儿童软毛牙刷和含氟牙膏,确保清洁到位。孩子3岁后,家长应鼓励他们自己刷牙,在家长监督下,确保早晚刷牙、正确清洁每颗牙齿。

二是定期进行口腔检查:孩子从1岁开始最好每半年检查一次牙齿。口腔医生可以及早发现孩子的早期龋齿和隐匿龋齿,并给予专业的治疗建议。

三是控制饮食中的糖分:家长应尽量减少孩子摄入高糖食品,如糖果、碳酸饮料、果汁等,尤其是睡前避免吃甜食。此外,多吃富含纤维的食物,如苹果、胡萝卜,有助于清洁牙齿。

### ✖ 谣言:洗牙会伤害牙齿,让牙缝变大。

真相:洗牙不仅不会损害牙齿,反而是保持口腔健康的重要手段。

超声震动并不会损伤牙釉质:洗牙主要采用超声波洁牙仪,通过高频震动击碎牙结石,再用水雾冲刷掉碎屑。这个过程并不会削薄或磨损牙釉质,而是针对附着在牙齿上的污垢和结石进行清洁。

洗牙后的牙齿敏感并非牙齿受损:有些人在洗牙后会觉得牙齿变得敏感,尤其是遇到冷热刺激时更明显。这其实是因为洗牙去除了覆盖在牙齿表面的牙结石,使得原本被牙石覆盖的牙根暴露于口腔中。暴露的牙根会对温度变化较为敏感,但这种情况通常在一星期内会逐渐缓解,并不会对牙齿造成长期影响。

牙缝变大其实是牙周健康的恢复:真正导致牙缝变大的“罪魁祸首”是牙结石,而不是洗牙。牙结石长期堆积,会导致牙龈发炎、肿胀,填充了原本的牙缝。当牙结石被清理干净后,原本被掩盖的牙缝就显露出来了,导致视觉上“牙缝变大”,这是牙龈恢复健康的表现。如果不洗牙,牙结石继续堆积,最终可能导致牙龈萎缩、牙槽骨吸收,甚至牙齿松动脱落。

建议每年洗牙1次,具体频率可以根据个人口腔情况调整。

### ✖ 谣言:智齿不痛就不用拔。

真相:智齿即使不痛,也可能是一个“隐形炸弹”,潜在危害包括以下几点。

位置隐匿,难以清洁,容易龋坏:智齿长在口腔最深处,刷牙很难完全清洁到位,导致牙菌斑和食物残渣堆积,增加龋坏风险。

“侵犯”邻牙,影响健康牙齿:有些智齿长歪了,斜向前倾,会挤压前方的第二磨牙,导致第二磨牙的牙根受损、移位甚至龋坏。

增加牙周疾病风险:部分智齿“埋伏”在牙龈下,容易形成牙龈盲袋,食物残渣进入后,很难自行清洁,导致牙

# 这些牙齿健康谣言,你还在信?

□ 周建 徐一帆 鄒康

编者按 今年3月20日是第十九个“世界口腔健康日”,主题是“口腔健康,身心健康”。口腔健康是全身健康的“晴雨表”,日常生活中,各种关于口腔健康的谣言却广为流传。今天,本报特邀专家一一粉碎这些谣言,希望借此提高大众的口腔健康保护意识,远离口腔疾患。

### ✖ 谣言:牙龈肿痛出血就是上火,过几天就自愈了。

真相:牙龈肿痛和出血的根本原因往往不是“上火”,主要是牙龈炎和牙周炎在作祟。口腔清洁不到位是主因,像未按时刷牙、不用牙线或冲牙器,牙缝间的食物残渣和细菌就难以清理干净。若对这些问题置之不理,情况持续恶化,最终可能导致牙齿松动、脱落。

如果出现刷牙或咬硬物时牙龈易出血的情况,应第一时间向口腔医生寻求帮助,检查是否有牙结石或牙周炎,进行系统的牙周治疗。洗牙可以去除牙结石,帮助牙龈恢复健康。

改善口腔卫生,科学刷牙:在完善的牙周治疗后,建议大家使用软毛牙刷,掌握正确刷牙方法,坚持每天至少刷牙2次,每次3分钟,并配合使用牙线或冲牙器,清理牙缝中的牙菌斑,避免食物残渣长期刺激牙龈。



### ✖ 谣言:人老了掉牙是正常的。

真相:很多人认为“年纪大了,掉牙是自然规律”,觉得老年人牙齿脱落是无法避免的,甚至认为“牙掉了就不用管了”。但事实上,这种观念是错误的。牙齿本身并不会因为年龄增长而自然脱落,而是因为口腔疾病或外部因素导致牙齿无法正常存留。

导致牙齿脱落的真正原因有以下几点——

牙周炎:牙周炎的早期表现为牙龈红肿、刷牙出血、口腔异味,如果不治疗,会导致牙龈萎缩、牙槽骨吸收,最终牙齿松动、脱落。牙周炎不可逆,它是中老年人牙齿脱落的“头号杀手”,是由于长期牙菌斑、牙结石堆积造成的,可以通过早发现、早治疗来预防和控制。

龋齿未及时治疗:很多人以为龋齿只是“黑点”,但如果不及早补牙,龋齿会不断加深,最终侵蚀牙神经,导致剧烈疼痛,甚至发展为根尖周炎或牙根感染。严重的龋齿可能无法修复,最终只能拔除,这也是老年人掉牙的重要原因之一。

牙齿颈部缺损:刷牙方式不当(如横刷牙),可能导致牙齿颈部楔状缺损,增加牙齿折断的可能性。

龈炎甚至牙周炎。

诱发冠周炎和颌面部间隙感染:智齿长歪或埋伏时,牙龈组织可能会覆盖部分牙冠,形成盲袋,容易被细菌感染,引发冠周炎。冠周炎如果没有得到及时治疗,还有可能进一步发展为颌面部间隙感染,引起呼吸困难、全身炎症反应,甚至威胁生命安全。

即使不痛,符合以下情况的智齿,

建议尽早拔除:一是智齿长歪了,挤压邻牙;二是智齿龋坏;三是智齿导致反复牙龈红肿、发炎。

如果智齿符合以下条件,可以选择保留:一方面,智齿位置正常,完全萌出,且能正常咬合、不影响其他牙齿。另一方面,智齿没有龋坏或炎症,并且可以保证清洁到位。即使暂时符合保留条件,仍需定期检查。