



徐一帆 制图

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。

这些牙齿健康谣言，你还在信？

□ 周建 徐一帆 邵康

❌ 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周内会逐渐缓解，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

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。

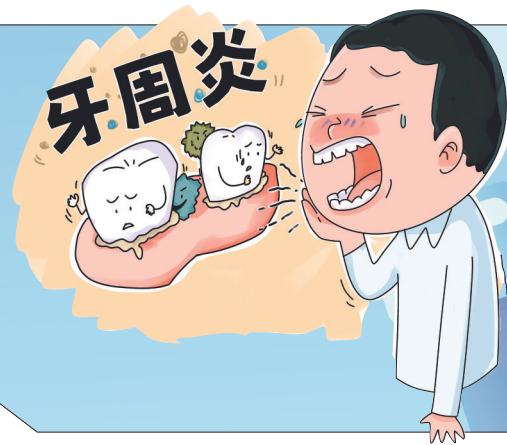
如果智齿符合以下条件，可以选择保留：一方面，智齿位置正常，完全萌出，且能正常咬合、不影响其他牙齿。另一方面，智齿没有龋坏或炎症，并且可以保证清洁到位。即使暂时符合保留条件，仍需定期检查。

❌ 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”，但如果不及时补牙，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。