



刷牙这件小事，您做得对吗？

护齿卫士：张娟
市口腔医院副主任医师



高雨 杨玲

不少人到医院洗牙时，会发现长了很多牙结石，但是自己明明每天都刷牙呀，为什么还会长牙结石呢？

这是因为牙结石是食物残渣和口水的混合物，一日三餐和分泌的口水会让人的口腔无时无刻不处于产生牙结石的环境中，如果不能掌握正确的刷牙知识和方法，牙结石很快会长到牙面和牙缝中。简单有效的保健方法

就是刷牙，认真正确的刷牙可以有效祛除大部分牙齿污垢，有效减少牙结石的沉积。

那么正确刷牙的要点是什么呢？

首先是牙刷的选择。尽量选择刷头较小的牙刷，可以在口腔内灵活转动，刷毛最好是软而细的优质尼龙丝，这类回弹力好、吸水性差易干燥、耐磨性强，刷毛的顶端应选择磨毛、呈椭圆形的，刷柄要便于把握，过细过短都不适宜，这样可以伸到靠后空间很小的间隙，刷到靠后的牙齿，同时柔软的刷毛完全能够清理每日附着在牙面上的食物残渣。

其次，选择含适量氯化物的含氟牙膏。实际上，人在刷牙时，牙膏只是

起到摩擦剂的作用，与牙刷配合可以有效去除牙面一些细小凹陷部位的牙菌斑，达到清洁的目的。

最后是刷牙时间。一次刷牙一般3分钟左右，随季节变化，调整刷牙水温，尽量使用温水刷牙。早晚各刷一次，晚上刷牙后，就不要再进食了，否则食物残渣会在口腔“温床”里发酵细菌。也可以根据自己的需要决定中午是否再增加一次刷牙。

目前有效的刷牙方式叫做“BASS刷牙法”。刷牙时，切忌来回用力横刷，这样不但不易清理脏东西，长时间用力横刷，牙颈部牙釉质保护层较薄的地方就会被刷出楔状缺损，损伤较大就有可能需要进行牙齿治疗了。

怎样才能睡好“美容觉”？

耕心医生：朱俊
市精神卫生中心副主任医师



吴兰珍 沈蕾 杨玲

很多人都有这样的感受：如果前一晚睡得好，起床之后，人就会元气满满，一天都充满了活力。通过相关研究发现，晚上10点至凌晨2点，是人体新陈代谢进行最多的时间，在这一时间段睡觉，不仅能够护肤排毒，还能够美容养颜。

“美容觉”这个词，经常出现在爱美人士的口中。拜伦说过：“早睡早起最能使美丽的脸鲜艳，并降低胭脂的价钱——至少几个冬天”。“睡美人”总是给人一种静谧甜美，面色白里透红的感觉。

充足的睡眠是美丽的前提，但是有一部分人，别说充足的睡眠了，就是简单的人睡，都变得很困难。长期睡眠不足，会导致女性眼袋加重、皮肤灰暗、色斑、皱纹增多，特别是卵巢功能衰退显著。睡不好不仅影响美丽，长期失眠还会导致免疫力降低，诱发心、脑疾病等，产生情绪异常，甚至诱发交通事故，所以睡好觉格外重要。

那么，怎样才能睡个踏踏实实的“美容觉”，除了安眠药是否还有其他方法？下面几个方法或许有用。

睡眠环境：室温控制在20—23℃，最适宜入睡的被窝温度在32—34℃，温度过高人会感觉燥热，温度过低，人的体表在一段时间内受到寒冷的刺激，会使大脑皮层兴奋起来，从而延迟入睡时间。其次，充足的氧气容易让人入睡。临睡前开窗通风片刻，也利于入眠。安静的环境，相对湿度控制在60%以下，好的遮光窗帘，都会利于睡眠。

睡眠卫生习惯：睡前不看手机、不玩游戏、不喝茶、不喝咖啡、不抽烟、不喝酒，不做过多剧烈运动、不过度劳累等。相关研究指出，使用发光的电子产品会减少体内褪黑激素的产生，褪黑激素将会影响人的睡眠周期，从而使人长时间处于浅睡眠状态。尽管饮酒能帮助紧张的人更易入睡，但之后会引起夜间觉醒，使睡眠片段化，引起睡眠紊乱。

睡眠要规律：目前，非药物治疗失眠的首选方案——失眠的认知行为疗法(CBTI)就指出，时间点不固定、在床上的时间太长、睡得太“用力”均为影响睡眠的因素。

通过睡眠限制4步法：记录睡眠日记，掌握平均在床时间和平均睡眠时间，计算睡眠效率；设定上床及起床时间；形成规律睡眠，避免白天补睡；根据新一周的睡眠日记，调整在床时间，达到规律睡眠，形成睡眠生物钟。

睡个好觉但不勉强入睡：躺在床上辗转反侧，久久不能入睡时，越是勉强入睡会造成更大的心理压力，认为睡不好会工作出错，会生病崩溃，心烦意乱，更难以入睡。这时候，可以放松心情，起床做一些枯燥的事，分散急于睡眠的压力。同时换一个想法，允许自己睡不着，身心放松，反而更容易入睡。

做好牙周保护，远离牙周疾病

保健医师：刘卫玲 市中西医结合医院(市二院、市老年病医院)口腔科主任



杨吉玲 杨玲

放假期间“吃吃喝喝”是家家户户的“主打节目”。瓜子坚果、冷热酸甜、煎炒烹炸，吃得亦乐乎。这虽是“享尽口福”，但牙齿却也承受了不小的压力。有的人在吃喝狂欢后，会出现牙周疾病。比如牙龈出血、牙龈萎缩、点彩消失、牙根暴露、牙缝变大、牙齿松动脱落，以及伴有口臭、吐字不清等。

牙周病是一种缓慢的进展性的不

可逆性的疾病。牙周疾病是失牙的主要原因，远高于龋齿等牙齿疾病。尤其中老年患者，认为上了岁数牙齿不好是正常现象，等到问题严重再就诊时，往往已经错过最佳治疗时机。

现有的医疗手段无法根治牙周病，只能控制疾病进展，改善症状，不至于过早失牙。

那么，牙周病是怎么形成的呢？牙周病的始动因子是菌斑微生物，菌斑钙化后形成结石。在临床上，牙周疾病一直存在患病率高、就诊率低的问题，能够做完牙周基础治疗并坚持牙周维护治疗的患者不到30%。曾有这样一次统计：即使动员全国所有的牙周医生，开足马力，上班时间只干

洗牙这一件事，也洗不净国人口腔内的结石。由此看来，对牙周病患者进行认知行为干预和口腔卫生宣教已经刻不容缓。

牙周病日常维护措施中最基础也最重要的是“三三制刷牙”：饭后3分钟内刷牙，每次刷牙3分钟，每天刷牙三次(如果一天吃六顿饭，则刷六次)。

其实，吃吃喝喝也无妨，但一定不能因此伤害牙齿和身体。平时要注意口腔卫生，不给细菌沉积到牙面的机会，更不要给细菌“呼朋唤友”形成菌斑的机会，做好自己牙周健康的第一责任人。