



牙醫的四個要求

您是不是覺得自己的牙齒未能像珍珠一樣亮白？若這樣的話，也許就到了該看牙醫的時候了。但事實上，牙醫隨處都在，Tufts大學的牙醫助理教授Paul Vankevich就這樣說，只要做對四件事，那麼您的牙齒不僅看起來漂亮，而且感覺也美妙哦。

1 改掉陋習 若需要向一個人解釋為何要戒煙的話，那麼你可以和自己的牙醫聊聊戒煙的打算？香煙中的尼古丁和焦油不僅熏黃您的牙齒，還會蠶食您的牙齦。吸煙造就了一個合適細菌生長的“良好”環境，細菌和牙菌斑附著在牙齦邊沿，致使牙齦發炎，直至牙齦萎縮，牙齒脫落的風險大大增加。此外，煙草裏其他的化學物質，還容易引發口腔黏膜潰瘍，甚至癌變。

2 看牙醫 您可能有意無意間想和牙醫劃清界線，彼此最好沒有醫患關係。在美國，大約有50%的人和您的想法一樣，他們一年中看牙醫的次數甚至一次都沒有，所謂的“牙醫恐懼症”，可能是由於財務理由，或僅僅是因為簡單的忽視。定期隨訪牙醫看診，能夠及時發現蛀牙、牙齦疾病、損傷，或早期癌症。所有牙齒口腔疾患，只要早期發現，都比較容易處理，治療方案經濟有效，治癒機會極高。

3 正確刷牙 您的刷牙技術怎麼樣？也許您刷牙的次數不夠？或刷牙刷得不正確？其實，只要刷牙正確得當，只需要兩分鐘，就能夠清潔好您的牙齒和牙齦。保持牙刷45度角度，沿牙齦線邊沿，以旋轉的動作輕柔地刷。若發現牙刷上的刷毛捲曲，那就要換牙刷了。刷牙也不能過分用力，否則容易傷害牙齒和牙齦。牙菌斑是軟的，只要輕輕摩刷，是很容易刷掉的。

4 熟練使用牙線 正確使用牙線是保持牙齒和牙齦清潔的基本步驟。將牙線在齒間嵌入和拉出，這個過程有可能弊大於利，因牙線在牙縫間的摩擦可能損傷牙齦組織。相反，將牙線在兩個手指間纏繞，中間預留一段約兩英寸的長度，拉緊牙線並隨時調整用新一段牙線，清潔每一個牙齒，這樣不僅牙縫乾淨，牙齦也不傷。■

關於糖和蛀牙的真相

糖一旦和牙齒沾上邊，就變得名聲不佳，這可絲毫沒有冤枉糖的意思，因為理由十分充足。牙齒表面經常黏附一層牙菌膜，而牙菌膜中的細菌會利用食物裡的糖份進行新陳代謝，產生一種酸素，而酸素可溶解牙齒表層的礦物質，侵蝕牙齒和牙齦而造成蛀牙。

在進食含糖份的食物二十分鐘後，短時間內牙菌膜所產生的酸素便能達到溶解牙齒表層礦物質的程度。但唾液可以中和酸素，防止礦物質繼續流失。不過唾液需要一段時間才能發揮中和酸素的機能。如果進食的次數頻密，牙齒受酸素侵蝕的次數也相應增加，蛀牙的機會就大增。從早上一杯加糖的咖啡，到晚上冰激淋甜點，您的牙齒都逃不脫這樣的遭遇。

那麼有何解決方案呢？Vankevich教授解釋說，這幾乎就是有關蔗糖的使用條理。在美國，大約有超過20%的人，每天對著鏡子，都要問這個同樣的問題。有效的解決方案也是四個要點。

- (1) 減少吃糖，並盡量減少吃零食的次數，這樣可以減少牙齒受酸素侵蝕及發生蛀牙的機會。
- (2) 養成良好的口腔衛生習慣，每天早晚用含氟牙膏並正確刷牙，堅持使用牙線清潔牙縫。
- (3) 牙科醫生可按個別情況及需要，在紋溝深及窄的白齒上注入牙紋防蛀劑，把牙齒表面的深紋填平，防止牙菌膜積聚，達到防止蛀牙的目的。
- (4) 堅持每年定期到牙醫處檢查口腔及牙齒，並從牙醫那裏，獲得正確的護齒知識，以及儘早發現牙齒或牙齦疾病，使牙醫能夠及時作出適當有效的治療。■

資料來源/WebMD the Magazine 編譯/金艷蓉