

牙膏有“耐药性”?用久了会失效?

的牙膏用了半年，最近好像没效果，是不是耐药性了？牙膏用得太久失效，有网友在社交平台热评“同一款牙膏会失效”的有人晒出自己每月换不同牙膏的“防耐药性攻略”。日前，记者采访了西安市红会医院口腔科护士长艾玲，她表示：“把牙膏和牙刷绑在一起，其实是犯了本末倒置的迷糊。”

到底有没有“药”

时间久了会不会失效?要弄
题,得先了解牙膏的成
告诉记者,普通牙膏就
“清洁工”,主要靠碳酸
钙这些摩擦剂,配合刷
擦掉牙齿上的食物残渣
再加点薄荷脑清新口
道,这就像用抹布擦桌

乳牙坏了到底用不用补？

在国家卫生健康委召开的会议上,北京大学口腔医院周永胜表示,一些家长认为乳牙迟早要换,所以坏了不用管,这种观念是错误的。人的一生有两套牙齿,乳牙不仅承担着咀嚼功能,进而影响孩

子,靠的是物理摩擦,根本不含能让细菌“产生抵抗力”的药物成分,自然谈不上“耐药性”。

而功效型牙膏更像“带工具的清洁工”。比如含氟牙膏会给牙齿穿上“防护衣”，氟离子能让牙釉质更坚固，好比给牙齿加了层防蛀铠甲；脱敏牙膏里的硝酸钾能阻断牙本质小管内的神经传导路径，就像给牙齿敷上“舒缓面膜”；美白牙膏里的过氧化物则像“漂白剂”，帮助牙齿褪去表面色素。这些添加了特殊成分的牙膏，才是传言中“可能有问题”的主角。

牙齿不适不等于细菌“耐药”

“有人说长期用某款牙膏后牙龈容易发炎,认为是细菌‘耐药’了,这是不科学的。”高艾玲解释,比如含三氯生的抑菌牙膏,长期使用可能会打破口腔里的“生态平

乳牙坏了到底用不用补?

子的营养吸收和身体发育,同时乳牙还是恒牙萌出的“向导”。如果乳牙坏掉或者是过早脱落,可能会造成恒牙萌出异常,比如长歪或者长不出等问题。

“另外,一口健康的乳牙有助于儿童正常发音,若乳牙尤其是乳

衡”，口腔里本来住着有益菌和致病菌，它们互相制约保持稳定，如果天天用同一种抑菌成分，可能会误杀有益菌，让致病菌趁机作乱，反而容易引发牙龈问题。

再比如美白牙膏,就像给牙齿“做磨砂”,当中的过氧化物能擦掉色素,但长期使用会让牙釉质越来越薄,好比天天用砂纸磨桌子,再坚硬的木头也会变得脆弱。这时候牙齿遇到冷热会酸痛,其实是牙釉质受损了,和“耐药性”完全是两码事。

这样选用牙膏更科学

那么,牙膏到底该不该频繁更换?高艾玲给出相关建议。她表示,健康人群用普通牙膏就够了,简单清洁最安心;容易蛀牙的人可以选择含氟牙膏,但没必要一直用,比如用两个月含氟款,换一个月普通款;牙齿敏感的人用脱敏牙膏时,

底用不用补？

前牙过早缺失或者大面积龋坏,那么孩子的发音、学说话都会受到影响,有的孩子还会羞于开口说话,影响到心理健康。”周永胜说。

周永胜表示,龋病是儿童高发的牙齿疾病,家长要重视乳牙龋病的预防和积极治疗,具体需要注意

建议症状缓解后就换成普通款,避免成分长期刺激;想美白的人别依赖美白牙膏,偶尔用一次就行,毕竟牙齿健康比“白一度”更重要。

“其实比起换牙膏,正确的刷牙习惯才是最重要的。”高艾玲强调,不少人刷牙像走过场,30秒就结束“战斗”,就算用再贵的牙膏也没用。她建议大家采用“巴氏刷牙法”,使用小头软毛牙刷,把牙刷毛倾斜45度放在牙龈边缘,小幅度震颤,牙齿的每个面都要照顾到,每次刷够3分钟,牙缝较宽的病人可配合使用牙线用于牙齿邻面的清洁。另外,每年洗一两次的牙,定期给口腔做“大扫除”,才能真正守住健康防线。

“说到底,牙膏只是口腔护理的‘辅助工具’,与其纠结要不要换品牌,不如把精力放在认真刷牙上,健康的牙齿是刷出来的。”高艾玲说。
(据《西安晚报》)

三个方面:一是要给孩子清洁口腔,帮助孩子养成早晚刷牙的习惯;二是推荐窝沟封闭和局部涂氟等预防性措施,可以有效预防龋病;三是提倡每隔半年到口腔门诊进行口腔检查,做到口腔问题早发现、早治疗。(据人民网报道)

[illegible]