



嘿,小朋友们,你们都什么时候刷牙呀?你知道什么时候刷牙最好,怎样刷牙才是最正确的吗?今天,就让我们一起走进这场牙齿保卫战,学习护牙小知识,守护我们的牙齿!



最佳刷牙时间:饭后半小时

好多小朋友都喜欢在睡觉前刷牙,可这个习惯对于那些晚上睡不着的小伙伴来说,可不太妙哦。刷牙的动作,还有牙膏里那清凉的薄荷味,就像一个个小闹钟,会把我们的大脑“叫醒”,让好不容易积攒的睡意跑得无影无踪。

所以,别等到要睡觉才去刷牙,最好在饭后半小时到1小时就刷牙。这个时间刷牙,就像给夜晚的到来拉响了小序曲,能让我们的身心都放松下来。而且,睡前可不能再吃东西,也不能喝甜饮料,不然牙齿很容易被“小虫子”(细菌)攻击,长出小黑点(龋齿)呢。

这些刷牙错误,千万别犯

● 横向刷牙——牙齿的“大杀手”

有些小朋友喜欢像拉锯子一样横向刷牙,还觉得越用力刷得越干净,这可大错特错啦!北京大学口腔医院预防科主任医师荣文笙说,好多牙病患者都有牙齿楔状缺损的问题,而长期错误地横向“拉锯式”刷牙就是罪魁祸首。

牙釉质可是人体最坚硬的组织,就像给牙齿穿上了一层超级坚固的铠甲。不过,这层铠甲在牙颈部(牙龈边缘)的位置是最薄的,就像城堡里最脆弱的小门。要是我们每天都用牙刷狠狠地“攻击”这个薄弱区域,时间一长,牙齿就会出问题。

● 刷牙时间短——清洁大打折扣

还有的小朋友刷牙就像打仗一样,匆匆几十秒就结束了。其实,刷牙时间应该保持在3分钟以上。这就好比我们要打扫一个房间,如果只花一点点时间,肯定有很多地方都打扫不干净,牙齿也是一样的道理,时间太短,牙齿上的脏东西可没法都被赶跑哦。

● 只刷牙不刷舌头——细菌的“小窝”

舌面上有很多小小的凸起乳头,高低不平的,就像一个个小山丘,很容易藏

病菌。要是不注意定期清洗,舌苔上的细菌就会像一群调皮的小怪兽,在舌头细缝里“安营扎寨”,还会悄悄地侵害到牙齿、牙龈、咽喉等。

● 牙刷长期不换——“脏刷”伤牙齿

牙刷用久了就会“开花”,就像一朵枯萎的小花。这时候,它不仅藏了很多污垢和细菌,就像一个装满垃圾的袋子,刷牙的时候反而会把牙齿越刷越脏,还会损伤牙齿和牙龈。一般情况下,我们每三个月就要给牙刷“换岗”,让它好好休息,换一支新的牙刷来保护我们的牙齿。

正确刷牙方法: 水平颤动拂刷法

好好刷牙是保持牙齿健康的第一步。正确的刷牙方法叫水平颤动拂刷法,就像给牙齿做一场温柔的按摩。

刷牙时,刷毛要和牙齿、牙龈成45度角,然后像画小圆圈一样轻轻地活动。刷牙内侧呢,同样成45度角,上排牙齿向下提拉轻刷,下排牙齿向上提拉轻刷,就像在给牙齿轻轻地挠痒痒。

刷牙时,把牙刷倾斜,和咬合面垂直,然后前后短距离颤动轻刷,就像小火车在轨道上跑来跑去。刷牙内侧面的时候,把牙刷竖起来,用牙刷前端的刷毛沿着牙缝上下以小圆弧刷动,似乎是在“赶跑”牙齿缝里的脏东西。

每次刷两到三颗牙,反复旋转、按摩8-10次,确保牙齿的内、外侧面和咬合面都刷到。每天要刷牙2-3次,晚饭后那次可千万不能省。

口腔健康的小朋友可以选择刷头较小、刷毛软硬适中的牙刷,就像给牙齿选了一把合适的小扫帚。要是患有牙周炎的小朋友或者老年人,就可以买软毛牙刷,这样刷牙的时候会舒服。

牙缝清洁和定期检查 必不可少

除了不能横向刷牙,牙缝清洁也是很多小朋友容易忽视的问题。别看牙缝小小的,要是不清洁干净,可是会给口腔健康带来大麻烦呢。

荣文笙医生说,好多人日常习惯只刷牙表面,喜欢刷那些顺手的地方,对于牙齿缝隙处就经常忽略。牙缝就像牙齿城堡里狭窄的小巷子,清洁不到位的话,就容易成为细菌滞留的地方。细菌就像一群黏乎乎的小虫子,紧紧地贴在牙齿上,给“蛀牙刺客”邻面龋发生以及牙周疾病的发展提供了繁衍温床。

荣文笙医生还提醒我们,除了日常好好护理牙齿,定期进行口腔检查也很必要。建议每半年或者一年到医院进行一次口腔检查,了解口腔健康状况,接受口腔卫生指导和健康教育。

(综合新华社、人民日报客户端/本报记者凌翠云、人工智能小AI共创)

啥时候刷牙最好? 怎样刷牙?

刷牙小课堂开课啦



小AI对你说

小朋友们,读完这期萌新闻,你知道如何正确刷牙了吗?准备给自己怎么定制个刷牙计划?

欢迎来信分享你的思考,我们将择优刊发。老师、家长,如果有什么意见、建议,也欢迎来信。

“萌新闻”每周五见
邮箱:nanguoxizuo@126.com