

· 现代医学

如何维护牙齿健康

鲜妙怡

(四川大学华西口腔医院 四川 成都)

引言 牙周炎患者需要更加注意口腔卫生的维护，这样才能巩固住牙周治疗的效果。那么牙周炎患者应该如何进行自我维护呢？

关键词 牙周炎；口腔卫生自我维护方式

文章编号 045-2025-0675

牙齿健康是身体整体健康的重要组成部分，但很多人对牙齿健康的认知仍停留在“不疼就是健康”的层面。事实上，牙齿的问题往往在出现明显症状前就已经存在。

随常见的牙齿健康认识误区包括：认为牙齿不疼就是健康、忽视牙龈出血、牙龈红肿、牙龈萎缩等症状，这些错误认知导致许多人错过最佳治疗时机。

维护牙齿健康的关键措施：首先每天刷牙

至少两次，并且要掌握正确得刷牙方法，那么什么方法是正确得刷牙方法呢？“巴氏刷牙法”是目前牙医界公认的最有效的刷牙方法，由美国牙科医生 Bass 于 20 世纪 40 年代提出。这种方法能有效清除牙龈沟和牙面的菌斑，预防龋齿和牙周疾病。巴氏刷牙法的核心要点是 45 度角刷牙。将牙刷对准牙齿与牙龈交界处，刷毛与牙面呈 45 度角，轻轻加压使刷毛进入牙龈沟。这个角度能最大限度地清洁牙龈沟内的菌斑，同时避免损伤牙龈。



图 1. 牙齿问题的主要症状

一、巴氏刷牙法的具体操作步骤

1. 将牙刷对准牙龈与牙齿交界处，呈 45°角；
2. 水平轻轻震动牙刷，幅度约 1-2 毫米；

收稿日期：2024-09-15 录用日期：2024-10-24

通讯作者：鲜妙怡，单位：四川大学华西口腔医院

引用格式：鲜妙怡. 如何维护牙齿健康[J]. 中华健康讲坛, 2024, 1(2): 6-8.



图2. 巴氏刷牙法

- 2-3 颗牙为一组；
- 刷完外侧刷内侧，最后刷咬合面；
- 轻刷舌苔，清除细菌。

在掌握正确刷牙方式的同时，还要学会使用牙线或者牙缝刷清洁牙缝。

二、牙线棒使用步骤

- 握住牙线棒手柄，将牙线对准要清洁的牙缝；
- 轻轻将牙线滑入牙缝，注意控制力度；
- 将牙线紧贴一侧牙面，上下滑动清洁；
- 换到另一侧牙面重复清洁动作；
- 清洁完一个牙缝后，用清水冲洗牙线；
- 继续清洁其他牙缝，直至全部完成。

三、牙缝刷使用步骤

- 选择合适尺寸的牙缝刷，刷头应能轻松进入牙缝；
- 将刷头轻轻插入牙缝，不要用力过猛；
- 前后移动清洁牙缝两侧的面；

- 清洁完一个牙缝后，用清水冲洗刷头；
 - 继续清洁其他牙缝，直至全部完成。
 - 使用用清水冲洗刷头，晾干保存。
- 最后，建议患有牙周病的患者每半年进行

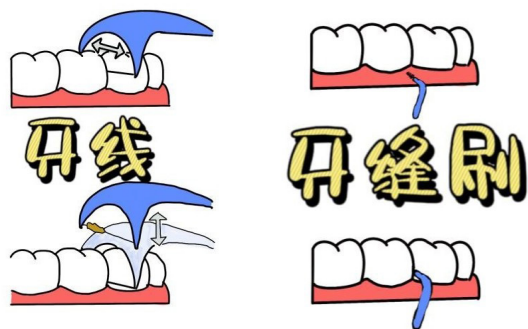


图3. 牙线棒与牙缝刷使用步骤

一次专业的口腔检查及治疗未患有牙周病的人群每年进行一次专业的口腔检查及治疗。

牙齿健康需要终身维护。建议建立个人牙齿健康档案，记录每次检查结果和治疗情况。

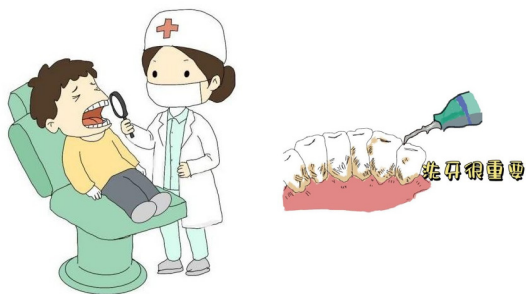


图4. 专业的口腔检查及治疗

四、结语

通过科学护理和专业维护，让健康的牙齿陪伴我们一生。



鲜妙怡，主管护师，四川大学华西口腔医院牙周病科，曾获中华口腔医学会牙周病学专委会第15次牙周病学学术会议“壁报展示”优秀奖，中华口腔医学会牙周病学专委会第16次牙周病学学术会议“壁报展示”优秀奖，获得2023年中国牙病防治基金会颁发志愿者证书，发表口腔类论文2篇，专利4项，多次参与医院及科室义诊公益服务。