

洗牙真会洗大牙缝、洗松牙？ 牙医为您揭秘七大误区

记者 刘威

牙医通常建议你每年洗牙(龈上洁治)1~2次,但朋友却告诉你千万不能洗牙,会把牙缝越洗越大,把牙越洗越松,那么真相到底是什么?

银川市口腔医院牙周黏膜科张江琳医生介绍,洗牙是维护口腔健康的重要方式,但很多人对洗牙存在一些认识误区,可能影响口腔护理效果。



资料图片

误区1

洗牙会导致牙缝变大

洗牙后牙缝居然变大了?洗过牙的朋友或许会有这样的抱怨。这是怎么回事?对此,张江琳表示,洗牙是通过超声波振动清除附着在牙面上的结石、色素等,并不会对牙体硬组织造成破坏,所以洗牙本身不会使牙缝增大。很多人觉得洗牙后牙缝变大主要有以下几个方面的原因。

牙结石的掩盖:牙结石本身会压迫牙龈、导致牙龈退缩,洗牙去除牙结石后,可能感觉牙缝“变明显”,但这是原本被牙结石占据的空间暴露,并非洗牙导致牙缝变大。如果仅仅是牙结石压迫导致牙龈退缩出现的牙缝,一般在洗牙后一周左右会自行恢复。如果牙结石的堆积已经造成了牙槽骨的吸收,即造成了牙周组织不可逆的破坏,那么洗牙后出现的牙缝往往是不可逆的。

牙龈炎症消退:牙结石和牙菌斑会引发牙龈炎症,导致牙龈红肿、增生。洗牙后,牙龈炎症逐渐消退,肿胀的牙龈恢复到正常状态,原本被牙龈填充的牙缝也会随之显露,进一步加重牙缝变大的视觉效果。

牙周组织的破坏:如果存在牙周炎等疾病,牙槽骨会逐渐吸收,导致牙齿支持组织减少,牙缝逐渐增大。洗牙只能清除牙结石和牙菌斑,无法逆转已经发生的牙槽骨吸收和牙龈退缩。因此,对于牙周病患者,洗牙后牙缝变大的情况可能更为明显,但这并非洗牙导致,而是疾病本身的发展结果。

误区2

洗牙会损伤牙釉质

“听说洗牙会把牙釉质磨薄,本来牙齿好好的,洗了反而容易坏?”有些市民对洗牙总有这样的顾虑。

其实,正规洗牙使用的是超声波振荡原理,通过高频振动清除牙结石,不会损害健康的牙釉质。如果洗牙时操作不当(如功率过大、手法错误),可能对牙齿表面造成轻微损伤,如牙隐裂等,因此洗牙时需选择专业机构和医生进行。

误区3

洗牙后牙齿会变敏感

部分人洗牙后会出现短期牙齿敏感(如冷热刺激不适),尤其是冬天一些患者会觉得洗完牙后牙齿漏风,这也是很多人抗拒洗牙的原因。

张江琳具体解释了这种现象:“洗牙前牙结石覆盖牙面,牙龈处于炎症状态,或者有些患牙已经出现了牙龈萎缩,牙石去除后牙根暴露在外界环境中,直接接触冷热刺激就会出现牙齿敏感的症状。但是不需要担心,这种敏感通常1~2周会逐渐缓解,可以配合使用脱敏牙膏缓解不适。这并非洗牙的长期伤害,而是提示您口腔健康亟待改善。如果没有牙龈退缩的患者,往往洗牙后不会出现这种情况。”

误区4

洗牙会把牙齿洗松

洗牙本身并不会导致牙齿松动。牙结石、牙菌斑等长期刺激牙龈和牙周组织,引发牙周病,导致牙龈萎缩、牙槽骨吸收,牙齿失去了足够的支持才会松动。洗牙时清除了这些牙结石,原本被

牙结石“固定”住的松动牙齿失去了支撑,就会显露出松动的状态,让人误以为是洗牙导致的。如果洗牙后发现牙齿松动,恰恰说明牙齿已存在牙周问题,需要进一步进行牙周治疗。

误区5

洗牙会让牙齿变白

“门诊上经常遇到一些女性来洗牙,目的是想要让牙齿变白。这个时候我们首先要辨别一下她牙齿变白的原因是什么,再制定治疗方案。”张江琳说,洗牙的主要作用是通过超声波振动清除牙齿表面的牙结石、牙菌斑

和色素沉着,让牙齿恢复原本的颜色,但并不具备美白牙齿的功效。如果牙齿是本身因内源性因素变色(如四环素牙、氟斑牙等),通过洗牙是无法改善的,需要通过牙齿美白项目解决,如冷光美白、贴面修复等。

误区6

健康牙齿不需要洗牙

有些人说我每天都认真刷牙,不吸烟不喝茶,没有牙龈出血牙疼这些问题,不需要洗牙。但是事实上即使每天认真刷牙,也难以彻底清除牙缝、牙龈沟等部位的牙菌斑,长期积累会形成牙结石。而牙结石一旦形成是无

法通过刷牙去除的,必须通过洗牙清除。

据全国第四次口腔健康流行病学调查显示,我国35~44岁人群牙结石检出率为96.7%,所以建议健康成年人每年洗牙1~2次,预防牙周疾病。

误区7

洗牙能治疗所有口腔问题

牙科门诊上常有些患者问,“医生,我很注重口腔卫生,每天刷两次牙,一年洗一次牙,怎么还是出现了牙龈萎缩、牙齿松动呢?”

对此,张江琳强调,洗牙主要是预防和辅助治疗早期

牙周病。如果牙结石长到牙龈下面过深的位置或者出现了过深的牙周袋,仅靠洗牙是不够的,还需要做进一步的牙周治疗。彻底去除龈上龈下的菌斑牙石,才能从根本上控制牙周问题。