

别等牙疼才护牙！口腔预防保健全攻略

刘静

浙江萧山医院 口腔科 311200

在人体消化系统中，口腔作为重要组成部分，在人体中发挥着维持面部形态、辅助发音以及咀嚼食物等多项功能。因此，口腔健康状态对营养摄取、生活品质以及身体发育有着直接关联，加快开展科学、可持续的口腔预防保健，为降低口腔疾病发病率、维持口腔功能稳定提供支持和帮助，普及健康管理方式也对大众摒弃陈旧护牙习惯、践行标准化护理行为提出了更高标准。为全方位普及科学实用的口腔健康知识，用通俗易懂、专业靠谱的内容，规范引导大众日常口腔清洁与护理行为，让大家真正掌握从刷牙、漱口到护龈、定期检查的正确方法，摒弃“牙疼才看病、牙坏才治疗”的被动观念，将预防优先、全程护牙融入一日三餐，主动守护口腔健康，远离牙病困扰。

一、规范刷牙方法，以巴氏刷牙法实现高效清洁

为保障口腔清洁效果正确的刷牙方式是一项重要内容，盲目、错误的刷牙行为无法达到清洁目的，还对牙釉质造成损伤，刺激牙龈从而造成牙龈退缩、牙齿敏感等问题。在口腔预防保健中，可以使用巴氏刷牙法，这种清洁方式是医学界公认清洁方式，在清洁中通过精准的角度把控、顺序规划与频次控制，实现对牙齿各面及牙龈边缘的全面清洁，最大限度地对牙菌斑进行消除。在进行巴氏刷牙法时，将牙刷刷毛与牙齿长轴保持 45° 夹角，使刷毛精准指向牙根尖方向，轻压刷毛进入牙龈与牙齿的交界区域，让刷毛有效触及清洁盲区，从根源上破坏菌斑附着环境。

平时刷牙，正确的操作顺序很重要，要先刷牙龈边缘，再刷牙齿的光滑面，最后刷咬合面，不然很容易遗漏某个牙面，清洁不到位。刷牙的时候每个牙齿区域都要轻轻刷，重复个 3 到 5 次就好，重点是动作要温和、要连贯，靠着这种持续的轻柔动作，才能把牙齿上的菌斑和软垢慢慢剥离掉。别图省事用大力气摩擦，否则容易损伤牙龈和牙齿表面的组织，可以搭配牙线或者牙缝刷一起用。牙缝里的残留食物和细菌，牙刷很多时候都刷不到，用牙线或牙缝刷就能精准清理这些死角，弥补牙刷的不足，这样才能实现全方位无死角的口腔清洁。其实日常刷牙，

只要规范用巴氏刷牙法，再加上这些辅助清洁工具，就能做好全面清洁，还能预防口腔盲区出现病变，为口腔健康打下好基础。组合式清洁。平时要多学习正确的刷牙方法，知道不同场景下该怎么刷，掌握牙线、牙缝刷这些辅助工具的使用技巧，让主辅工具配合起来发力，这样每一次刷牙，都能发挥最大的防护作用，守护好口腔健康。

二、科学选用护理用品，牙刷与牙膏的合理配置与规范使用

牙刷和牙膏是口腔预防保健的重要组成部分，选对了、换对了，护牙效果才好，口腔也更安全；要是宣导不适合自己的，不光清洁不干净，时间长了还可能慢慢伤牙齿、伤牙龈。在选口腔护理用品时，根据自己的口腔情况、牙齿排列，还有牙齿敏感程度，这样护牙既安全又管用。平时牙齿清洁工具需要定期换，既能保证清洁效果，还能避免细菌二次污染。

选牙刷要记住的原则是，牙刷毛软硬适中、刷头大小合适就好。刷毛太硬的话，容易刮伤牙釉质和牙龈；太软的又刷不掉牙齿上的菌斑，大家可以根据自己牙齿敏不敏感、牙龈健不健康来灵活调整。另外，牙刷用久了，刷毛会倒、会弯，还会滋生细菌，哪怕看起来没坏，也需要每3个月换一次，这样才能从根上减少细菌感染风险。牙膏是帮着清洁和保护牙齿的，现在预防蛀牙，首选含氟牙膏，氟化物能增强牙齿的抗酸能力，还能修复牙釉质，明显减少蛀牙的几率。但用的时候一定要控制用量，特别是小朋友，家长需要在旁指导，挤豌豆大小就够了，别让孩子自己吞咽太多，不然氟吃多了也不好。在使用这些护理用品的时候，把适用人群和用量说清楚，既保护牙齿，又能保证使用安全，满足不同年龄段的护牙需求。

三、优化膳食结构，从饮食管控守护口腔健康根基

饮食结构和口腔健康关系特别密切，不好的饮食习惯是引发口腔疾病的重要外部原因，科学控制饮食也是预防口腔问题、保护口腔健康必不可少的一环。平时吃太多糖果、甜点、含糖饮料等食物，口腔里的细菌就会大量利用这些糖分发酵产生酸性物质，这些酸性物质长期粘在牙齿表面，会慢慢腐蚀牙齿最外层的牙釉质，时间长了就会形成蛀牙，而且吃这类食物的次数越多、量越大，得蛀牙的风险就越高。所以，日常生活中要主动减少高糖食物的吃用次数和总量，吃完饭后及时清洁口腔，减少糖分和牙齿接触的时间。此外，均衡营养是牙齿和牙周组

织健康生长、正常发挥作用的基础。在日常吃饭搭配时，可以多吃一些富含维生素 C、维生素 D、钙、磷等关键营养的食物，比如新鲜的蔬菜、水果、牛奶、豆制品、坚果等，这些营养物质能帮助修复牙龈组织、让牙齿更坚固、提高口腔黏膜的抵抗力。通过均衡饮食，既能给牙齿和牙周组织提供足够的营养支持，又能改善口腔内部环境，减少口腔发炎的可能。

在口腔健康管理中，科学的饮食结构和充足的营养供给，是牙齿正常发育、牙周组织稳定健康的重要基础，这种长期的健康管理方式，也要求大家坚持健康饮食、远离不良习惯。我们要加快普及营养知识和口腔健康知识，同时重视慢慢改善饮食习惯，让饮食健康和口腔保护深度结合，给口腔健康提供长久的保障。

四、构建全周期口腔预防保健体系，理念、方法与习惯协同发展

口腔健康是一项长期系统工程，并非单次清洁、短期调整即可实现，而是需要贯穿日常生活、覆盖全年龄段的持续管理与科学维护。在全民健康战略深入推进的背景下，可以充分整合科学清洁方法、合理工具选用、健康饮食结构、定期口腔检查等多重举措，构建系统化、常态化、标准化的口腔预防保健体系，达到从源头预防、全程管控、长期守护的目标。在个体健康管理布局中，全方位口腔预防保健体系的建立与执行，为远离牙疼、远离口腔疾病、提升生活质量提供了坚实保障，这一体系的落地也对大众坚持科学护牙、养成终身健康习惯提出了更高要求。

加快推进口腔预防保健知识的全民普及，同时重视科学护理方法的实操指导，实现预防理念、操作规范、生活习惯协同发展，真正让“预防大于治疗”的观念深入人心。口腔预防保健不仅是应对牙疼的被动措施，更是守护全身健康的主动选择，通过规范刷牙、科学选品、合理饮食、定期检查，能够有效降低龋齿、牙周病等常见疾病的发生，避免疼痛困扰与治疗负担。在新时代健康生活理念指引下，持续强化口腔预防保健意识，落实规范化防护行为，形成人人懂护牙、人人会护牙的良好社会氛围，让健康口腔伴随每一个人，为高质量健康生活提供坚实支撑。