



“明眸皓齿”,千百年来一直为淑女雅士们所追求。如今,牙齿健康美白已成为一种时尚,拥有一口完美的牙齿,对工作、生活来说都是非常重要的,在社交场合,还可以为你的形象加分。

爱牙护齿 牙好形象更好

一颗牙齿的内心独白

主人每天早上6点半起床,起床第一件事是去卫生间“放水”,之后就是让漱口杯注满水,给我洗个冷水澡,甭管是冬天还是夏天,天天如此。可是,他并不知道,我并不喜欢冷水澡。

提示:人的牙齿最适应 35~37 摄氏度的温度。

身为一个外企公司的销售主管,主人做任何事都显得很有“效率”,每天给我洗澡绝不会超过 1 分钟,而且用后的牙刷总是草草地冲一下就头朝下地扔回了牙杯,有好几次洗澡时我都能感觉到上次的“浴液”还粘粘地沾在刷毛上,就像穿上了一条没晾干的内裤一样令我不舒服。

提示:每次刷牙应在 3 分钟左右,用后的牙刷应该用清水多冲洗几次,甩干后头向上放在通风干燥的地方,否则会导致牙刷上繁殖大量细菌,对口腔及身体产生危害。

最让我受不了的是,牙刷这件每天与我发生亲密接触的私人用品,竟然被 24 小时放在厕所这个经常跑出来异味的地方,对我而言,就好比是把吃饭的饭碗放在厕所一样,虽然很干净,是专门用来“刷”我的,可是你会用一个新买的,消毒干净的痰盂盛饭吃吗?

提示:如果盥洗室与卫生间是合二为一的,请把牙刷放在厨房里,因为卫生间会产生更多的细菌,这些有害菌容易附着在牙刷的刷毛上。

说到消毒,我就更得批评一下我的主人了,虽然我不是个喜新厌旧的

人,可是那位牙刷“老伙计”已经与我“相亲相爱”快 3 年了,他身上的某些不可逆转的变化已经让我再也不能继续忍受了。

提示:牙刷应该每周用消毒液浸泡消毒 1 次,尤其是患上感冒等传染病后,更应消毒后再使用,否则会重复感染病菌。牙刷的毛如果出现倒毛,就不能再使用了,要更换新的牙刷。

好不容易等到主人给我买了一把新牙刷,可是给我洗澡的方式仍旧采用拉锯式,牙刷大哥每天都是从东跑到西,从来不知道上和下,因此我身体的侧面总是不够清爽、干净。

提示:拉锯式刷牙不仅不能清除牙缝中的食物残渣,还会损伤牙齿表面的珐琅质(牙釉质)和牙龈,引起牙龈萎缩。正确的刷牙方法是竖刷法或拂刷法,拂刷法是指牙刷与牙面呈 45 度角,小幅度水平颤动和旋转。刷牙时应顺着牙缝刷,上牙应从上往下刷,下牙应从下往上刷。

除了牙刷外,与我亲密接触最多的就要算香烟了,最多一次曾经 2 小时抽了 20 根,经过近 10 年的“熏”,我早已面呈菜色。

提示:吸烟不仅会使口腔内有难闻的气味和被烟熏黑的牙齿,而且还可能导致牙周炎症和粘膜白斑,严重的粘膜白斑可导致口腔癌的发生。据调查,口腔癌患者中 90% 以上是吸烟者,吸烟者牙周病患病率为不吸烟者的 3 倍,并且比不吸烟者平均多缺失两颗牙。

尽管主人每天给我洗澡两次,但明显晚上那次总是草草了事,连牙刷都省了,只是用水给我冲个澡。近日来,我总感觉有些头晕目眩,要晕倒,而且今早还出血了。

提示:我们每天要吃很多的食物,食物残渣会持续 24 小时嵌顿在口腔或牙缝中,漱口只能驱除牙齿表面食物残留的软垢,对牙齿危害最大的牙菌斑是漱不掉的,必须依靠刷牙。但是,每次进餐后确实应该用漱口水漱口,不让食物尤其是饮料中的糖分留在牙齿上。晚间刷牙更要认真,最好在刷牙后使用牙线,将牙缝中的食物残渣清洁掉。

除了日常清洁外,每年还应洗牙 1~2 次,彻底清除牙齿表面上积聚的牙菌斑和牙结石,减少患牙周疾病的机会。

告别七大恶习 让牙齿越吃越白

坏习惯一:药物牙膏

药物牙膏虽能控制致病菌的产生,但也会破坏口腔中的“生态平衡”,引发新的感染。更重要的是,药物牙膏中的生物碱会损伤牙齿表面釉质,使牙齿失去光泽。

坏习惯二:洗牙过勤

只要平时注意牙齿清洁,一般人每年洗一次牙就够了,如果你经常吸烟,那每年需要洗牙 2~3 次。专家指出,洗牙过勤会使牙缝增大,牙部过敏,食物残渣和色泽容易附着于牙面。

坏习惯三:吃咖喱

在“牙齿染色排行榜”上,咖喱的主要成分姜黄超过了尼古丁,排行第一,对牙齿颜色影响最大。研究指出,姜黄对牙齿的染色作用几乎不可逆,是名副其实的“白牙克星”。如果你真喜欢那种辣辣的感觉,建议你选择染色作用力最弱的绿咖喱,避免作用力较强的红咖喱和黄咖喱!

坏习惯四:喝矿泉水

氟一方面可增加牙齿釉质,使其更坚固,另一方面还会使牙齿渐渐变黄。矿泉水中含有大量氟元素,喝得太多,会让你的一口白牙失色! 口腔健康专家的建议是:每人每天最少喝 1000 毫升白水,其中矿泉水的摄入量不要超过 300 毫升,剩下 700 毫升可以

喝纯净水或烧开的自来水。

坏习惯五:牙刷太硬

就清洁效果而言,硬毛牙刷比软毛牙刷好得多。但硬毛牙刷对牙齿的磨损作用较大,经常使用会损伤牙齿表面珐琅质,使色素沉着。常用硬毛牙刷的人,即使牙齿坚硬,颜色也不会太白。因此建议你准备软硬两把牙刷,每隔 3 天用次硬毛牙刷,对牙垢进行彻底清洁。但千万别在月经期使用硬毛牙刷,因为那时身体代谢水平不稳定,珐琅质更易受损。

坏习惯六:喝红茶或黑茶

茶叶中有大量多酚类氧化物,长期饮茶,会让牙齿变黄。研究发现,红茶中的茶多酚氧化物最高,黑茶其次,普洱茶、大麦茶中多酚氧化物含量最低,你可以放心饮用。另外,煮茶叶时间越长,氧化物的作用性就越低,为了保证自己有一口白牙,你可以适当延长煮茶时间。

坏习惯七:喝可乐

可乐的成分是糖浆和二氧化碳气,喝得过多,会使糖分沉着于牙表面,使其颜色变黑,牙齿表面的珐琅质会被酸腐蚀掉。在碳酸饮料中,深色的可乐对牙齿损伤最大,橙色汽水其次,一般来说,颜色越浅的饮料越安全,建议你选择透明色的雪碧!

牙齿美白离不开的水果



一层有效防护,令牙釉质不被细菌侵袭腐蚀,同时也能预防牙斑和蛀牙的生成。

葡萄干——戒于葡萄干的含糖量,很多人误以为多吃葡萄干对牙齿无益。其实,它才是我们的“护牙小天使”。咀嚼葡萄干,会刺激唾液分泌,中和掉口腔中“其他食物残渣”和“细菌”构成的酸性环境,进而达到预防牙菌斑,有效防止蛀牙的生成。

奶酪——奶酪中的钙、磷、蛋白质等矿物质,能有效地保护牙釉质,令牙齿强健。奶酪中的乳酸也具有保护牙齿、避免龋齿的作用。除此之外,硬质干酪还能刺激唾液分泌,清洁净白牙齿。

水——不断喝水会促进口腔内的唾液分泌,平衡口腔内的酸碱值,进而达到自然抗菌的效果。饭后饮水,能有效清除残留在齿缝中的食物和牙菌斑,还你一口亮白如新的牙齿。

草莓——草莓中也含有丰富的果酸。除此之外,草莓还含有一种名为“抗氧化剂鞣花单宁”的物质,能减少牙菌斑、缓解口腔炎症。草莓中的维生素 C 则有助于预防牙龈炎和牙周炎。

苹果——苹果中富含的高浓度“果酸”,可以促进唾液生成,进而清洁牙齿,移除污垢。如果你能用 15 分钟灭掉一个苹果,那么其果肉中富含的有机酸和果酸质,就可以把口腔中的细菌统统杀死,起到保护牙齿、防止蛀牙、预防牙龈炎的作用。

菠萝——菠萝是唯一一种含有天然“菠萝蛋白酶”(一种具有抗炎和去污作用的化合物)的食物,含美白牙齿的有效成分。“菠萝蛋白酶”不但可以增加食物口感,还能跨领域帮助人类抗击癌症、镇静消炎。

花椰菜——花椰菜富含丰富的膳食纤维,食用后可以减少口腔和身体其他部位的炎症。生食清脆的花椰菜有助于清洁口腔、擦亮牙齿。花椰菜中的铁会给牙齿带来多

