

“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

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。

好不容易等到主人为我买了一把新牙刷，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“香熏”，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，排名第一，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



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

一层有效防护，令牙釉质不被细菌侵袭腐烂，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。草莓中的维他命C则有助于预防牙龈炎和牙周炎。

