

# 你刷牙前牙膏蘸不蘸水？

## 两全其美办法：刷牙前漱下口，待口腔湿润后再刷牙

很多人一直有个疑问：刷牙蘸水或不蘸水，有什么区别？有人认为，蘸水后牙膏会产生大量泡沫，让人草草了事地刷完牙齿；也有人担心，蘸水后牙膏的特殊功效会大打折扣，比如美白牙膏。刷牙时，到底哪种做法是正确的？

本版图片来自网络

### 牙膏起作用本来就需要“水”

牙膏中含有三种主要成分，分别是水（占比15—50%）和摩擦剂（占比25—60%）、保湿剂（占比20—60%）。

刷牙时使用牙膏，主要是为了增加牙刷刷毛对牙齿表面的摩擦力。因此，牙膏中的摩擦剂十分重要。

刷牙时，摩擦剂不是“孤身奋战”，而是与水“并肩作战”。因此，蘸不蘸水并不会影响牙膏的清洁功能。

牙膏本身所含的水成分，不仅能帮助凝聚摩擦剂颗粒，还可以缓冲摩擦剂颗粒与牙齿之间的摩擦。

如果牙膏中只有摩擦剂，固态的颗粒就如

同一盘散沙，不能发挥预期的清洁作用；其质地会更坚硬，与牙齿“硬碰硬”，反而损伤牙齿。

虽然口腔有唾液，但对一些人来说，牙膏吸收太多口腔黏膜的水分可能会不舒服，尤其是唾液分泌异常者，刷牙前可以蘸点水。

此外，有些牙膏里的表面活性剂和起泡剂，必须在水环境下发挥作用；牙膏中美白牙齿的成分通常为过氧化物，其水解后才能产生。在这些情况下，蘸水更适合。

总的来说，刷牙前蘸水或不蘸水，根据个人习惯选择即可。如果非要做一个选择，有个两全其美的办法：刷牙前漱下口，待口腔湿润后再刷牙。

### 牙刷、牙膏要“对症”挑选

牙齿能否刷干净，与刷牙方法、用具都有关。选择牙膏和牙刷时，可以根据自己的需求“对症”挑选。

#### 1. 牙膏怎么选？

◎**口腔健康者**：牙齿健康的人不必选择昂贵或功能繁多的产品，只要含氟、摩擦剂颗粒细小即可。

◎**牙周炎患者**：首选药物牙膏，因含有抗菌药物成分，可以在牙周炎发作期使用。

◎**牙齿感到酸软的人**：可考虑使用脱敏牙膏，其成分中添加了硝酸钾或氯化锶等。

◎**牙齿有色素黏附的人**：应选用美白牙膏，这类牙膏含有柠檬酸锌或羟基磷灰石，对色素有一定的清洗作用。

◎**有龋齿的人**：宜选择含氟牙膏，氟化物可以增强牙釉质对酸侵蚀的抵抗力，抑制细菌生长繁殖。

市场上还有水果味牙膏，帮助儿童喜欢上刷牙。注意切勿给孩子选择含甜味剂的牙膏，否则滞留在牙齿表面或牙缝中，会造成蛀牙。

#### 2. 牙刷怎么选？

◎**普通牙刷**：健康人群最好选择刷头较小、牙刷头前端呈圆钝形的牙刷，以免刷牙时损伤牙龈和牙齿。刷毛应软硬适中，较软的刷毛可减少对牙齿及牙龈的损伤，但太软

会难以彻底清洁牙齿缝隙。

◎**牙间隙刷**：牙周炎患者、老年人可选择“牙间隙刷”。牙周病往往导致牙间隙变大，老年人则会有生理性牙龈萎缩，牙间隙刷能像牙签一样剔除食物残渣，且刷毛柔软，几乎不会损伤牙龈。

◎**电动牙刷**：电动牙刷适合需要特殊口腔保健的消费者，如戴固定矫治器的口腔正畸人群、口腔内



有人工种植牙齿的人群、有复杂充填物或修复体的患者、牙龈炎或牙周炎患者等。

### 正确刷牙有7个重点

刷牙是我们从小就会的“技能”，但不少人一直在用错误的方式刷牙。每次刷牙应注意以下几点。

#### ◎牙刷与牙面呈45度角

刷牙时，很多人往往习惯牙刷垂直于牙面，这样对牙齿的冲击最大，幅度过大还可能划破牙龈。

正确的方式应当是牙刷与牙龈线呈45度角，这样能最有效清洁牙齿、牙缝，且避免伤害牙龈。

#### ◎力度要轻

刷牙用力过大易损伤牙龈，动作应短促轻柔，幅度不要太大，尤其当心牙龈边缘。

#### ◎不能只刷表面

刷牙不能只刷表面，还要刷后牙槽、牙冠等部位，同时清理牙缝中的食物残渣。

如果有修补牙齿或佩戴假牙，也不要忘记清理其中的残垢，这些地方更易塞牙。

#### ◎避免左右“拉锯”

刷牙时应手握牙刷，顺着牙齿生长的方向上下刷，才能有效清除牙缝残垢。很多人喜欢左右“拉锯”一样刷牙，不但清洁效率低，还会造成楔状缺损，导致牙齿更快脱落。

#### ◎保证刷牙时长

理想的刷牙时长是3~5分钟。牙膏中的软化剂发挥作用，软化、彻底清除食物残渣至少需要3分钟。

#### ◎刷牙要刷舌头

舌头质地粗糙，细菌容易附着在上面。刷舌是保证口腔卫生的重要环节。可以购买专门的工具，或直接用牙刷轻柔地刷舌面。注意刷舌不宜过久过猛，简单清理即可。

#### ◎牙线不可少

尽量让牙线清洁牙齿的所有区域，包括牙龈边缘。用轻柔的摩擦动作，把牙线滑入牙龈和牙齿之间的空隙，让牙线在垂直方向上下移动，摩擦牙齿一侧。

综合生命时报道