

刷牙前牙膏要不要蘸水？先吃早饭还是先刷牙？

这几个关于刷牙的小知识你都了解吗？

牙齿出现了蛀牙，如果不重视，等到细菌侵蚀到牙神经，要命的牙疼就开始了。为了避免蛀牙，同时也为了维持良好的个人形象，通过刷牙来清洁牙齿和口腔成了我们每天必不可少的活动。那么，说起刷牙的习惯，你刷牙前会先给牙膏蘸水吗？先吃早饭还是先刷牙？这些关于刷牙的小知识你都了解吗？

刷牙前要不要给牙膏蘸水？

其实牙膏里本来就有“水”

关于牙膏是否要蘸水的问题，网友曾分成“蘸水派”和“不蘸水派”。但实际上，水是牙膏中的主要成分之一，占牙膏的15%~50%。除了水，牙膏中还有摩擦剂（占比25%~60%）和保湿剂（占比20%~60%）。

不过牙膏中的水并不是普通的水，而是蒸馏水、去离子水。它的作用是为了“凝聚”摩擦剂颗粒，以及缓冲摩擦剂颗粒与牙齿之间的摩擦。

使用功效牙膏可以蘸水吗

很多说法都认为美白牙膏、脱敏牙膏会因为蘸水而失效，真的是这样吗？

美白牙膏的美白途径之一是用过氧化物漂白牙齿，因为过氧化氢不稳定，所以美白牙膏中并不一定直接添加过氧化氢，而可能采用过氧化钙等过氧化物。过氧化钙遇水才能分解出能够最终发挥效用的过氧化氢。

脱敏牙膏的脱敏途径之一是利用药物中的钾离子使痛觉神经麻木，其功效成分以可溶性钾盐为主。而可溶性钾盐遇水才能解离出钾离子。

同理，含氟牙膏中的氟化物也必须是氟化钠等可溶性氟化物。也正因如此，在氟化钠牙膏的配方中，摩擦剂通常要采用水合硅石而非碳酸钙，就是为了避免因氟化钠与碳酸钙反应生成不溶性氟化钙而使氟离子失效。

综上所述，一些功效牙膏不仅不怕水，而且需要水的配合才能发挥作用。

不过，人体的口腔每天会分泌约1.5升唾液，口腔环境已经足够湿润，并不需要额外蘸水，就算蘸水也不会对清洁效果产生什么影响，而且蘸水时还容易不小心把牙膏掉进水杯里。因此，刷牙前蘸不蘸水是无关紧要的，但如果唾液分泌异常，或者牙膏膏体相对黏稠，可能蘸水才是更合适的选择。

早上先吃饭还是先刷牙？

关于刷牙的时机有没有说法呢？我们应该在饭前刷牙，还是饭后刷牙呢？

饭前刷牙或饭后刷牙的依据首先是口腔是否健康。口腔健康意味着口腔菌群与口腔器官的关系处于平衡状态。此时，饭前刷牙或饭后刷牙均无伤大雅。饭前刷牙的好处在于能够清新口气，使就餐的感觉更好。

而口腔不健康则意味着口腔菌群与宿主的关系处于失衡状态。此时，饭前刷牙或饭后刷牙要



视口腔疾病情况而定。

蛀牙易感者饭后刷牙更有利于防蛀

蛀牙的致病因素不仅有细菌（致龋菌），而且包括食物（可发酵碳水化合物）、宿主和时间，这四大因素必须同时作用才会引发蛀牙。

口腔细菌不仅数量庞大，而且生长速度快，很显然刷牙后很快就会卷土重来。于是饭前刷牙就意味着，饭后不仅食物残渣将持续存在，而且口腔细菌也会继续发挥作用，因此直至下次刷牙前，口腔细菌和食物残渣仍有较多接触机会，仍可能产生酸性物质，从而腐蚀牙齿；而饭后刷牙则意味着，即使口腔细菌在刷牙后不久仍然可以继续发挥作用，但由于食物残渣已经被大范围清除，因此直至下一餐前细菌都是“孤掌难鸣”，饭后刷牙更有利于降低酸性物质产生的可能性。

由此可见，从防蛀角度看，饭后刷牙比较科学。

牙周炎患者饭前刷牙更有利

牙周炎的致病因素虽然比蛀牙更复杂，但仅有细菌（牙周致病菌）是使动因素（决定性因素），其他均为促进因素。由此可见，牙周炎与食物关系并不密切。所以从预防牙周炎的角度看，无论饭前刷牙还是饭后刷牙，只要能做到一天两次的有效刷牙，都可以保证一定时间内控制牙菌斑的效果，对防病治病都有意义。但鉴于牙周致病菌对全身健康可能产生诸多不利影响，饭前刷牙似乎更为妥当。

由此可见，对于口腔健康的个体而言，饭前刷牙与饭后差别不大；对于蛀牙易感者而言，饭后刷牙更有利于防蛀；而对于牙周炎患者而言，

饭前刷牙似乎更有利于全身疾病预防和控制。

牙刷炸毛了还能再用吗？

呈现炸毛状态的牙刷，大多是刷牙时用力不当，炸毛的牙刷很容易滋生大量细菌，而且也很难有效清洁牙齿，继续使用很有可能导致口腔细菌滋生和引发口腔问题，务必及时更换。

防止牙刷炸毛的有效方法是使用正确的刷牙手法，如巴氏刷牙法，同时力度要适中，“大力出奇迹”用在刷牙上是行不通的，这很有可能会挫伤牙龈或刮伤牙床，导致牙龈发炎。刷牙前可以先用牙线清洁牙缝，刷牙时应选用小头且刷毛软硬适中的牙刷。另外牙刷最好三个月一换，以保证清洁。

牙齿一旦出了问题，破坏的就不仅仅是牙齿本身，牙齿带来的疼痛、生活质量的下降让人头疼，为了避免这一情况的发生，各位小伙伴一定要养成良好的卫生习惯，减少口腔问题，同时也要意识到，预防永远比事后补救有效。

（来源：新华网）



弘扬文明新风，建设美好家园

