

## 我要洗牙吗

在美国洗牙是很普及的常规口腔保健，人们每年一至两次定期找自己的牙医洗牙。同时做常规的检查，及时发现早期的蛀牙和牙周病，以保持口腔健康。

人们俗称的“洗牙”，医学术语称为“洁治”。所谓“洁”，就是去掉牙面的细菌、牙石、色素等牙垢；而“治”则指它是治疗牙周病的基本方法之一。洁治分为龈上洁治和龈下洁治。上部牙龈与牙根面之间不是紧密附着，而是存在一条 0.5-3 毫米深的浅沟，称龈沟。也就是临床上所说的牙周袋。我们常说的洗牙，即龈上洁治，适用于清洁龈上区和牙周袋上部较浅的区域。牙周炎的情况下，牙龈肿胀，牙龈和牙面的紧密附着向根尖移动，牙周袋加深。如果牙周袋深于 4mm，简单的龈上洁治很难彻底清洁，还需要做深层洁治。即医学上所指的龈下洁治。

有人认为每天认真刷牙，就不用洗牙了，这是不对的。正常龈沟内易积存食物碎屑，附着菌斑，成为细菌生长繁殖的良好区域，如不能清洁干净，常导致牙龈炎症及牙周疾病的发生。此外，牙齿邻接点下方也是难以彻底清洁的区域，仅靠刷牙并不能完全清除异物。而且牙齿在彻底清刷后的半小时内即会有新的菌斑形成，在 30 天内可达到最大量，久而久之即成为牙结石（就和烧水壶里堆积的软垢一样）。可引起牙龈炎、牙周炎、出血、口臭，最终引起牙齿松动，甚至脱落。因此，成年人如果没有洗过牙，尽早到牙医诊所做一次洁治，而且最好半年到一年做一次。通过洗牙可以减轻牙龈炎、牙周炎的炎症状况。

有很多人担心洗牙会损伤自己的牙齿，而不愿意洗牙。实际上这也是不对的。那么为什么洗完后牙齿会有异样或过敏的感觉？洗牙后，牙缝宽了，牙齿会不会松动？其实牙石好像大棉袄，一旦脱去牙齿暴露在“裸”的环境里，就会产生种种异样的感觉。如果是健康的牙齿，一段时间以后，异样感会消失。如果牙缝大了，说明本身就有牙周病，而且牙龈萎缩了，去除牙石后给人以牙缝增宽的错觉。这不是治疗造成的，而是牙周病本身的原因。如不及时除去牙石，牙龈会进一步萎缩，反而会导致牙周病的发生，最终牙齿脱落。牙周情况不好的病人洗牙时往往也有出血，酸痛的情况，这也是正常的现象。洗牙对牙齿造成损害，客观的说应该是有的，但很轻微。洗牙会对牙齿造成电镜下可看到的细小的划痕，对于牙结石导致的对人体的危害来说这是微不足道的，而且专业的手法和适当的震动频率会把这种危害降到最低。

以上是关于洗牙的一些问题，希望可以解除一些患者的疑虑和困惑。如果您从来没有洗过牙，那么您应该去洗一洗了。请记住洗牙就和房间的大扫除一样，只不过是专业人士操作，一年到半年做一次。