



吉林省科学技术协会协办

在日常护牙过程中，不少流传甚广的说法看似有理，实则是误导大众的口腔谣言。比如“刷牙会把牙齿洗松”“牙疼忍忍就能自愈”“乳牙坏了不用治疗”“含氟牙膏会导致氟中毒”等，这些误区不仅无法保护牙齿，还可能延误口腔问题治疗，损害牙周健康。本期我们就邀请《求证》专家为读者厘清科学护牙真相。

10个护牙误区 你中招了吗

本报记者 毕雪

本期专家

陈曦 长春市绿园区联华口腔院长，毕业于延边大学口腔医学专业，从事口腔临床工作30余年，临床经验扎实全面，带领团队深耕数字化3D种植导航新技术，致力于引领口腔行业发展新风向。精研微创种植、即刻种植及复杂种植修复，在微创拔牙、全瓷美学贴面、前牙美学修复等方面造诣深厚。

误区1: 洗牙会把牙齿洗松、洗出牙缝

陈曦 很多人洗牙后感觉牙齿松动、牙缝变大，便认为是洗牙造成的损伤，这是普遍的口腔认知误区。事实上，牙齿松动和牙缝暴露的根源并非洗牙，而是长期堆积的牙结石以及牙周疾病。

日常附着在牙齿和牙龈处的牙结石，会牢牢填满牙缝、包裹牙根，长期压迫牙龈，慢慢造成牙龈萎缩、牙槽骨吸收。原本的牙缝和牙齿松动问题，早已因牙周病存在，只是被牙结石暂时掩盖。洗牙通过专业手段清除牙结石、细菌斑和色素，还原了牙齿的真实状态。

定期洗牙是预防和治疗牙周病的核心方式，能够去除口腔刺激物，阻止牙周疾病持续恶化，保护牙齿稳固。若因错误认知拒绝洗牙，牙结石会不断堆积，持续损伤牙周组织，最终只会导致牙齿愈发松动，甚至提前脱落。

误区2: 牙疼忍一忍就能自愈

陈曦 牙疼是牙齿和牙周组织发生病变的明确信号，龋齿、牙龈炎、根尖周炎、牙周脓肿等口腔问题，均无法自行痊愈。

口腔牙齿的牙髓组织一旦发炎便是不可逆损伤。轻微牙疼若置之不理，炎症会持续向牙根、牙槽骨扩散，引发牙龈肿痛、面部肿胀，严重时还会诱发全身炎症。部分患者会发现牙疼会短暂消失，这并非病情好转，而是牙髓逐渐坏死、痛感消退，后续炎症会反复复发，造成牙齿变色、牙根损坏，最终导致牙齿丧失。因此，出现牙疼症状必须及时就医检查治疗，切勿侥幸忍耐。

误区3: 乳牙迟早要换，蛀牙坏了不用治疗

陈曦 很多家长认为乳牙会自然替换，无需治疗，这是危害极大的育儿误区。健康的乳牙是恒牙正常发育、颌面部生长的基础。

乳牙龋坏不及时治疗，会直接降低孩子咀嚼能力，影响营养摄入，阻碍颌面部骨骼发育。同时，乳牙牙根下方包裹着恒牙胚，乳牙的炎症会直接侵袭恒牙胚，导致新生恒牙畸形、发育不良、萌出异常。此外，龋坏乳牙过早脱落，会导致邻牙倾斜、挤占牙位，造成恒牙萌出空间不足，形成牙列不齐、咬合紊乱等问题。

除此之外，乳牙蛀牙还会反复引发牙龈发炎、脓肿，影响孩子口腔健康和身体健康。保护乳牙，就是为了一口健康的恒牙打下基础，乳牙龋坏必须及时诊治。

误区4: 长期用含氟牙膏会导致氟中毒

陈曦 适量的氟是预防龋齿最安全有效的物质，日常使用含氟牙膏完全不会造成氟中毒。

市面上合规的含氟牙膏，氟含量均严格控制在国家安



全标准内。成年人正常刷牙，残留和吞咽的氟剂量微乎其微，远达不到中毒阈值。针对儿童，只需严格把控用量：3岁以下使用米粒大小牙膏，3-6岁使用豌豆大小牙膏，在家长监督下刷牙，避免大量吞咽，即可安全使用。

真正的氟中毒，多源于长期饮用高氟水、长期接触高氟特殊环境，和日常刷牙使用含氟牙膏无关。坚持使用含氟牙膏，能有效加固牙釉质、抵御细菌侵蚀，大幅降低龋齿发生率，是全民通用的基础口腔保健方式。

误区5: 美白牙膏能永久洗白牙齿

陈曦 美白牙膏仅具备基础清洁提亮效果，无法实现牙齿永久美白。

美白牙膏依靠摩擦剂打磨、温和化学成分，可部分去除牙齿表面的茶渍、咖啡渍、烟渍等外源性色素，只能改善牙齿表层泛黄问题。对于四环素牙、氟斑牙、牙齿先天偏黄等内源性着色，美白牙膏基本没有效果。

同时，牙齿色素会随日常饮食不断沉积，停用美白牙膏后，牙齿会自然恢复原本颜色。而且部分美白牙膏摩擦剂粗糙，长期使用会磨损牙釉质，引发牙齿敏感。想要安全长效美白牙齿，需通过医院冷光美白、牙齿贴面等专业医美方式，切勿长期依赖美白牙膏。

误区6: 没有牙痛就说明牙齿完全健康

陈曦 绝大多数口腔疾病早期无疼痛症状，单纯依靠牙疼判断牙齿健康，是非常片面的认知。

慢性牙周炎、早期龋齿、牙龈萎缩、邻面龋等常见口腔问题，发病初期仅表现为牙龈轻微出血、口臭、牙龈红肿，无明显痛感。但疾病会在无痛状态下持续发展，慢慢造成牙槽骨吸收、牙齿根基松动，等到出现牙疼症状时，病变往往已经进入中晚期，治疗难度和费用大幅增加，部分损伤甚至无法逆转。

很多隐蔽位置的龋齿、牙周问题，肉眼无法察觉。因此，无牙痛不代表口腔健康，每年1-2次的专业口腔检查，是及时发现早期口腔病变、预防牙病的关键。

误区7: 刷牙越用力，牙齿刷得越干净

陈曦 刷牙的清洁效果，取决于刷牙方法和时长，和用力大小毫无关系，暴力刷牙反而会损伤口腔。

长期大力横刷牙齿，会磨损牙齿颈部薄弱的牙釉质，形成楔状缺损，引发牙齿敏感、酸痛，严重时还会损伤牙髓。同时，蛮力刷牙会持续刺激牙龈，造成牙龈退缩、牙根暴露，让牙齿变得敏感脆弱，更容易滋生细菌、形成蛀牙。

标准的刷牙方式为巴氏刷牙法：牙刷毛倾斜45度，贴合牙齿与牙龈交界处，轻柔颤动清洁，单次刷牙时长不少于2分钟。搭配软毛牙刷，温和清洁牙齿，既能彻底清除菌斑，又能保护牙釉质和牙龈。

误区8: 口香糖可以替代刷牙清洁口腔

陈曦 口香糖仅能作为临时辅助清洁工具，绝对无法替代刷牙。

咀嚼无糖口香糖可以促进唾液分泌，利用唾液冲刷口腔浅食物残渣，中和口腔酸性，短暂降低蛀牙风险。但口香糖无法通过物理摩擦，清除牙齿表面顽固的牙菌斑，也无法清洁牙缝、牙齿窝沟等隐蔽死角的食物残留。

长期用口香糖代替刷牙，口腔内菌斑、残渣持续堆积，会滋生大量细菌，引发龋齿、口臭、牙周炎等一系列口腔问题。日常口腔清洁，必须以早晚刷牙、定期用牙线为主，口香糖仅适合饭后不便刷牙时临时使用。

误区9: 牙齿越白越健康

陈曦 牙齿的健康程度，和洁白色没有必然联系，自然微黄的牙齿才是健康状态。

健康的牙釉质呈半透明状，内层的牙本质为淡黄色，因此正常人的牙齿本身就带有淡淡的黄色。随着年龄增长，牙釉质轻微磨损，牙齿微黄会更加明显，这是正常的生理变化。

牙齿颜色受遗传、年龄、饮食习惯影响，天生偏黄的牙齿依然可以十分健康。反之，过度漂白的牙齿，往往牙釉质受损、牙齿敏感脆弱，抵抗力大幅下降。判断口腔健康，重点看牙齿无龋坏、牙根无出血、牙龈无红肿、咬合正常，而非一味追求牙齿洁白。

误区10: 漱口水可以长期替代刷牙

陈曦 漱口水是口腔清洁辅助用品，不能长期替代刷牙、牙线清洁。

漱口水依靠液体冲刷清洁口腔，部分抑菌型漱口水可短暂抑制口腔细菌繁殖，但无法去除附着牢固的牙菌斑和牙结石，清洁不到牙缝、窝沟等关键死角。

除此之外，长期频繁使用药用漱口水，会破坏口腔内正常的菌群平衡，导致菌群失调，还可能造成牙齿、舌苔着色，甚至影响味觉。日常口腔护理，需以机械清洁(刷牙、牙线)为核心，漱口水仅可作为餐后、术后的辅助清洁手段，不可长期依赖。

爱护牙齿的正确方式：早晚刷牙、合理使用牙线及冲牙器、定期洁牙、每半年到一年进行一次全面口腔检查；务必牢记于心，口腔预防大于治疗。



扫描二维码，关注“彩练新闻·科教卫频道”更多信息

健康360°

品一杯醇香咖啡，赏一处匠心空间，缓一路奔波疲惫，时间仿佛都放慢了脚步……你以为是走进了街角的文创咖啡馆？不，这是吉林大学第二医院门诊一楼刚启用的“源点研咖屋”。

一直以来，医院给人的印象多是冷色调，不少人踏入门诊便不由得心头紧绷。一杯温热的饮品，一方舒缓的角落，或许就能消解几分焦虑与忐忑。适逢吉大二院建院90周年，经过数月精心筹备，“源点研咖屋”于近日与广大医患见面。

当天上午，记者走进吉大二院门诊一楼，醇厚的咖啡香气便越过人流，悄悄漫到鼻尖。现磨手冲、丝滑拿铁、创意特调、养生热饮……不大的空间里，饮品品类丰富又贴心。咖啡屋启用首日，便有不少医护人员、就诊家属驻足点单，人气十足。

“在这里等检查报告，比在候诊区坐着踏实多了。”陪母亲前来就诊的市民张先生点了一杯热饮，原本悬着的心放松了不少，“闻着淡淡的咖啡香，整个人都没那么焦躁了。”

妇产科医生隋明醒趁着间隙进店小憩，她笑着说：“坐下来歇两分钟，喝杯热咖啡，一上午的疲惫都消了大半。”

看病本就劳心费神，未知的病情、漫长的等待，总让患者与家属紧绷着神经；高强度的诊疗工作，也让一线医护人员常年处于高压状态。给医患双方一个能暂时卸下疲惫、舒缓情绪的空间，正是源点研咖屋诞生的初衷。

“源点”二字，取自吉大二院1936年的建院起点，也寓意着医者初心的源头。源点研咖屋店长刘博介绍，店内每一款饮品都藏着吉大二院的专属记忆：定价19.36元的慎思加浓美式致敬建院初心，初心柚C美式致敬产科一线坚守，明眸橙C美式融入眼科文化内涵。考虑到就医人群的特殊需求，店里还准备了人参乌龙拿铁、生姜大奶奶茶等无咖啡因的健康饮品，“从饮品命名到杯套设计，我们都花了不少心思，就是想让大家喝到的不只是一杯饮品，更是一份专属的人文关怀。”

除了饮品服务，研咖屋还是校地协同、艺术赋能医疗的创新实践载体。

当天，由吉林艺术学院艺术管理学院雅策创意工作室打造的“萃余化宝·源点新张”手工坊同步启动，咖啡渣变废为宝的创意工坊，吸引了不少医护人员与来宾驻足参与。

吉林艺术学院雅策创意工作室负责人魏志宇介绍，新媒体学院艺术与科技工作室的老教师们提前反复调试咖啡渣处理工艺，现场制作的环保鼠垫兼具吸附异味、留存咖啡香气的特点，每一件成品都会烙印上“源点研咖屋”的专属标识，“我们把环保巧思和二院‘溯源立根’的精神结合起来，让这份小纪念品既有实用价值，也能让大家在动手的过程中收获片刻放松。”

“盈利不是目的，温暖才是关键。”魏志宇坦言，源点研咖屋始终坚持公益性定位，既面向就诊患者及家属开放，也为全院医护人员提供休憩补给的港湾，“我们希望这一方小小的空间，能把暖意送到每一位走进来的人心里。”

饮食作息巧调整 健康度夏护孩童

本报讯(记者毕雪)夏季育儿有不少细节容易被家长忽略，饮食、睡眠、户外居家防护稍有疏忽，就会影响孩子日常状态。对此，记者日前采访了吉大一院儿童医院院长李玉梅，她结合夏季儿童养护特点，分享贴近家庭日常的实用健康指南，帮助家长科学照料孩子安然度夏。

随着季节更替，不少孩子出现食欲下降的情况，部分家长急于强迫孩子进食，反而加重身体负担。李玉梅表示，高温环境下食欲减退属于正常现象，家长不必过度焦虑，日常饮食遵循三项原则：烹饪优先选用蒸、煮、凉拌方式，减少油腻煎炸食物；日常搭配鱼虾、鸡蛋、豆制品，持续补充优质蛋白；引导孩子主动饮水，白开水是最佳饮品，尽量减少含糖饮料摄入。

作息管理直接关系到青少年生长发育。李玉梅介绍，小学、初中、高中不同年龄段孩子睡眠需求各不相同，通常每日需保证8至10小时睡眠。想要提升睡眠质量，可从三方面调整：卧室把控适宜温湿度，保持安静避光，床垫软硬适中，为孩子准备吸汗纯棉睡衣；睡前一小时远离手机、平板等电子产品，蓝光会抑制褪黑素分泌，降低睡眠质量；固定每日入睡、起床时间，周末作息不宜大幅变动，帮助孩子建立稳定生物钟。

当前，户外光照充足，孩子户外活动频次明显增加，李玉梅表示，户外强光中的紫外线会损伤儿童眼部，外出可佩戴遮阳帽、合规儿童太阳镜；建议每日保证两小时以上户外活动，既能预防近视，也能促进身体合成维生素D，出行尽量避开正午紫外线最强时段。6月花粉、杨柳飞絮浓度依旧偏高，过敏体质儿童外出佩戴口罩与护目镜，回家后及时清洁手脸、冲洗鼻腔。夏季空调使用频次提升，滤网易积攒尘螨过敏原，家中有过敏患儿建议每两周清洗一次滤网，床单被褥、毛绒玩具定期换洗晾晒。

健康体重管理校园行主题活动举办

本报讯(记者张添怡)近日，由省卫生健康委主办的2026年吉林省健康体重管理校园行主题活动在延边大学举行。活动以“科学体重管理，健康青春同行”为主题，聚焦大学生群体健康管理工作，旨在全面提升高校学子健康素养与健康自我管理。活动创新搭建多元科普载体，依托健康知识专题讲座、健康同伴教育、趣味健康竞赛、科普情景剧等特色环节，充分调动青年学生参与体重管理的积极性，引导青年学生将科学健康理念内化于心、外化于行，融入日常学习生活全过程。

本次活动同步嵌入控烟宣教、无偿献血两大公益宣传板块，通过科普影片展播、主题展板巡展等形式，面向青年群体普及烟草危害防控、无偿献血专业知识，弘扬无私奉献、大爱互助的公益精神。现场还专门安排了采血车进校园，为师生提供献血便民服务，号召青年学子践行公益使命，将自我健康管理与社会责任担当相结合，以实际行动践行“健康吉林、青春担当”的时代使命。

启动仪式结束后，全体参会人员齐聚延边大学体育馆，观摩校园趣味健康运动会。运动会设置健康知识接力跑、吃动平衡套圈等趣味运动项目，学生参与热情高涨、踊跃参赛，现场氛围热烈融洽、朝气蓬勃，展现出新时代青年大学生朝气蓬勃、昂扬向上的精神风貌。



近日，由吉林省中医药管理局主办，长春中医药大学附属第三临床医院联合长春市净月高新区育泽学校共同承办的“中医药非遗传承吉林健康趣玩”活动走进育泽学校，360余名学生沉浸式感受中医药文化的独特魅力。(长春中医药大学附属第三临床医院供图)

