



护牙密码

20 个护牙数字

固齿护齿



1 分钟叩齿运动

每天清晨,在刷牙前,进行 1 分钟叩齿运动。具体方法是:放松口腔,上下牙做上下运动,连续 30 次即可。帮你坚固牙根,刷牙效果更加彻底。

2 口漱口水

我们刷牙后习惯通过漱口将牙膏冲刷得非常干净。其实这是错误行为,而应该在刷牙后,轻轻漱 1~2 口清水,将牙膏液体残留在口腔中,继续保护牙龈,防止牙龈炎、牙周炎,这本身就是对牙根的最大保护。

3 分钟刷牙

专家建议每次刷牙要持续 2~3 分钟,才能更彻底地去除牙菌斑,记得刷牙也要面面俱到哦!

4 个方法牙齿自检

牙齿自我检查也要望、闻、问、切。
望,是仔细观察自己的牙齿,是否有牙渍、牙石、牙洞等现象。
闻,感觉口中是否有异味,并是否长期存在。
问,时常问问自己,是否有牙痛、牙齿酸软的感觉。
切,用食指和拇指轻弹牙齿,看是否有松动的现象出现。
一旦发现异常,立即求助医生,保证牙齿健康。

5 个刷牙方式每天尝试

每天刷牙时,要尝试五种刷法:横刷法、竖刷法、环形法、揉搓法、牙刷轻拍法。不同形式的刷法,从各个角度让牙齿享受按摩,增强牙根免疫力,牙根健康指数提升。

6 种口味每周品尝

酸、甜、苦、辣、咸、鲜 6 种口味是对口腔健康的挑战。现代生活要享受美食,口腔健康就面临着更大的挑战。你必须首先成为爱牙控,才可以安心当美食家。

7 效牙膏一种选择

全能的 7 效牙膏已经诞生,防蛀修护、保护牙龈、减少牙齿敏感、减少牙结石、去除牙菌斑、清新口气、洁白牙齿——将所有牙齿问题一网打尽,保证牙根更加坚固。

8 成人都有牙周病

根据调查表明,有 8 成的成年人都有牙周病,牙根健康受到威胁。而导致牙周病出现的原因大多是因为胃火上冲而导致。可以在日常生活中多吃丝瓜、芹菜等偏冷食物来改善牙周健康。

9 款爱牙道具,缺一不可

牙刷、牙膏、牙线、牙签、牙镜、牙贴、冲牙器、漱口水、齿间刷这 9 种爱牙工具,请你日常必备,让爱牙来得更完整,也更彻底。

10 天拔牙最佳时间

如果你的嘴里有一颗牙非拔不可,那么请在月经后的第 10 天解决掉它为最佳,此时内分泌恢复最正常状态,拔牙出血量最少,感染率低,伤口愈合最快!

11 回大笑的口腔健康

每天保持至少 11 次的大笑,等同口腔做了 30 分钟有氧运动,身体产生更多快乐荷尔蒙,把牙根留住。

12 个月口腔检查周期

每 12 个月请检查一次口腔健康,了解自己的口腔健康状况,避免牙龈炎、龋齿等出现,牙根也会更加坚固。

13 小时护牙临界点

如果你在一天中,连续 13 个小时都没有刷牙,牙齿表面就会形成顽固黏着的牙菌斑,牙菌斑是龋齿、牙周病等问题的罪魁祸首。因此每天两次刷牙非常重要。

14 分钟跳跃让牙齿更坚固

牙齿松动,是骨质疏松的一种表现。而跳跃运动是强健骨骼的最佳运动。每天晚餐后在小区内练习 14 分钟左右的立定跳远,可以达到不错的辅助治疗。

15 点看牙最合适

根据人体生物钟原理,15:00 是人体忍受疼痛能力最强的时间段。如果你的牙根肿痛,需要进行比较繁琐的牙科手术时,最好约在这个时间段进行。

16 载牙齿青春由按摩决定

每天坚持早、中、晚 3 次的牙龈按摩,可以延缓牙槽骨萎缩,让牙齿脱落时间延后至少 16 年。方法很简单,用食指在牙龈上做刷牙状,每次 5 分钟,就 OK!

17 次手指与牙齿“愉快交谈”

用中指和大拇指“合作”轻弹每颗牙齿,用舌头在后部顶住被弹的牙齿,每颗牙 17 次左右即可。完美的“里应外合”,会大大避免牙齿的松动与潜在“移位”,牙齿钙流失的几率就会降至最低。

18 下黄金咀嚼力

咀嚼次数过少,牙齿咀嚼能力会降低,降低牙根的坚固程度。每次的咀嚼次数最好在 18 下左右,更有益消化,牙齿也会更坚不可摧。

19 颗牙齿的危机

正常情况下,口腔中的牙齿大约有 32 颗。美国一项最新研究表明,当过度拔牙,牙齿数量少于 19 颗时,脑卒中的风险要比正常人高 50%。请勿过度拔牙,以修复为主吧!

20 分钟日照,为牙根提升钙质

阳光可促进人体代谢,降低血中胆固醇水平,可补充更多钙质。每天中午,给自己留出 20 分钟散步时间,做龇牙状,牙齿直接与阳光接触,方能让它们更坚固。

