

海南省未成年人护苗专项行动公益宣传

护苗一起来 致敬新时代

中共儋州市委宣传部
儋州市新闻中心 宣

不刷牙睡觉 VS 不刷牙吃早餐,哪个更伤身?

很多人有这样的生活经历,忙了一整天,结束了一天的打工生活,实在是没有力气再洗漱,倒头就睡;突然听到闹钟睁开惺忪的睡眼,哪有时间刷牙,因为下一秒已经抓起一块面包夺门而出。

不刷牙睡觉和不刷牙就吃早餐,这两个常见的口腔卫生偷懒行为,究竟哪一个对我们的健康危害更大?先说一下答案:不刷牙就睡觉的危害,远远大于不刷牙就吃早餐。

可以这么说,睡前的一次刷牙价值千金,是我们维持口腔健康最重要的一条防线。

一、睡觉前不刷牙=细菌狂欢

众所周知,我们的口腔环境,本身就自带成千上万个细菌。口腔中的细菌以食物残渣为食,经过分解代谢后,会产生酸性物质。这些酸性物质会持续腐蚀我们牙齿最外层的保护层——牙釉质,导

致其脱矿,日积月累便形成了蛀牙。

但是,绝大多数时候,它们会和我们的身体和平共处,并不会导致疾病。这归功于我们会时不时刷牙、进食、漱口、喝水等,会让这些细菌一点一滴积累起来的努力泡汤:一次动作正确、时间足够的刷牙过程,就可以清理掉那些在牙面上驻留的细菌兄弟;同时,唾液扮演的角色也很重要,它不仅能冲刷食物残渣,还作为缓冲剂,可以中和一部分酸性物质,从而抑制细菌的生长。

但当你进入梦乡,你的口腔里的成千上万个细菌,却正好开始了它们无人打扰的狂欢派对。在睡眠期间,我们停止了进食,咀嚼食物对于牙齿的摩擦清洁就会消失;同时又随着唾液分泌减少,失去了唾液对细菌的冲刷和酸碱缓冲抑制。

当我们匆匆忙忙间偷懒不刷牙进入睡眠,口腔内的细菌更容易顽固定植在牙

齿上,对牙齿进行持续、集中且致命的损伤。这不仅会大大增加蛀牙的风险。同时,细菌不仅仅影响到了牙齿本身,还会持续对于牙齿周边的牙龈牙周组织造成持续的伤害,还可能引发牙龈出血、口臭等问题。

所以,当我们在睡前刷牙,本质上是在细菌最活跃、口腔防御最薄弱的时期到来之前,进行一次相对彻底的清场,最大限度地减少细菌的数量和它们可利用的食物残渣,从而保护牙齿安然度过一个危险的夜晚。

二、早餐前刷牙:吞下细菌,没事

那么如果不刷牙就吃早餐呢?经过一夜的细菌狂欢会,当我们在早晨匆忙的闹钟声里醒来时,口腔无疑处在含菌量的高峰阶段。如果你感兴趣的话,可以用手指甲刮一下牙齿表

面,会发现有一层黄黄的膜被刮下来,这就是我们常说的牙菌斑,其中富含各种细菌以及细菌所需要的营养物质。

这些牙菌斑直接随着食物吞咽下去(这听起来似乎有些恶心的)的危害,比让细菌在口腔内直接作用于牙齿,其危害性则可忽略不计。

一方面:这些细菌本身进入我们的消化道之后,会被胃所分泌的胃酸消灭绝大部分;

另一方面:其实细菌也没有那么可怕,消化道中也有诸多细菌存在,它们多数都是我们消化食物的帮手,并不会致病。

当然,这不代表早上不需要刷牙。前面提到细菌短时间内接触牙齿并不会造成损害,但是时间持续越久,就可能在牙齿表面形成牙菌斑,并造成脱矿。一晚上显然已经很长了,尽管充分刷牙清洁了口腔,但是细菌依然顽强生存并

繁殖,早上仅靠咀嚼食物、唾液的分泌,固然会让牙面上的菌斑减少很多,但是效率上还是太低,效果也不好,赶不上刷牙、使用牙线等机械清洁的方法。

因此,无论是饭前还是饭后,早上刷牙都是十分有必要的。

三、睡前必须刷,早上也要刷

不刷牙睡觉,等于让牙齿暴露在细菌大部队面前一整晚,因此不刷牙睡觉是绝对需要避免的坏习惯。

因此,牙科医生的建议是:

晚上睡前必须彻底刷牙
建议使用含氟牙膏,采用巴氏刷牙法仔细清洁牙齿的每一个面,并配合使用牙线,清除牙刷难以触及的牙齿相邻面(牙缝)和食物残渣,这是全天最重要的一次口腔清洁。并且建议刷牙之后,就不要再进食。

一天至少两次刷牙,早晨也要刷
无论如何,细菌都不可能彻底清零,但由于细菌也有自己的生存和生长周期,因此定期刷牙可以有效遏制牙菌斑的形成和持续危害,一天两次刷牙是兼顾效果和效率的频率。当然,如果一天之中(比如中午)再额外刷一次,其实也没有坏处。

总而言之,请记住,无论多忙多累,睡前刷牙千万别忘了,这是守护口腔健康的最后一道防线,也是最重要的一道防线。

卫生与健康
儋州市卫生健康委员会特约刊登