

刷牙这件小事,你做对了吗

想要长期保持口腔健康,就不要在一天中最该刷牙的时刻偷懒

在口腔健康知识的海洋里,有一个简单却至关重要的“真理”,那就是——“早晚刷牙,不长蛀牙”。这短短八个字,是守护我们口腔健康的“金科玉律”。无论是咱们小时候父母在耳边的叮嘱,还是成为父母以后对孩子的念叨,这几个字的出现频率都极高。

可惜的是,仍有多项研究表明,许多父母对孩子睡前刷牙的监督并不够,自己也没有这个意识。不少人更是疑惑:“为什么一定要刷两次牙呢?”“打工人在晚上太累了,不刷也没关系吧?”“我就习惯早上起来刷牙,保持口腔清新,晚上都要睡了刷牙干啥?”“懒人只想刷一次,请告诉我早上刷还是晚上刷?”……那下面就来好好说道说道。



为什么每天至少要刷两次牙?

口腔健康的两大公敌——龋病(蛀牙)和牙周病(老掉牙),都是长期附着在牙齿表面的细菌不断堆积繁殖,持续破坏牙齿和牙周支持组织导致的。

但是这些细菌并不是一开始就牢牢地粘在牙面上了,形成稳定成熟的菌斑需要一个过程:

一阶段——初期附着(0-2小时)。当你刚刚刷牙,新的牙菌斑形成就立即开始了。但这时候只有少量松散的细菌借助唾液薄膜附着在牙面上。

二阶段——细菌附着(2-12小时)。越来越多的细菌通过与唾液膜相互作用附着在牙面上,并且比一阶段更牢固。

三阶段——成熟菌斑(12小时后)。附着的细菌开始繁殖代谢并形成复杂的生物膜结构,菌斑逐渐成熟。成熟的菌斑结构更加紧密,难以通过简单的刷牙去除。

四阶段——完全成熟(24小时后)。经过24小时,牙菌斑完全成熟,形成一个复杂的微生物群落。此时的菌斑对口腔健康威胁很大,容易引发龋齿和牙周疾病。

从上面菌斑成熟的过程和时间可以看出,通过刷牙机械摩擦和牙膏辅助清洁能够去除牙面上细菌的时间就是上次刷牙后12小时内(第一、二阶段)。超过这个时间,逐渐成熟的菌斑无法再通过刷牙彻底去除,它们会进一步繁殖稳固自己的堡垒,并持续对口腔健康造成伤害。

所以,一天24小时,咱们必须刷两次牙,间隔时间最好是12小时左右,这样才能较好地去除牙面细菌,间隔时间越长,清洁效果越差。如果每天只刷一次,相当于间隔24小时,牙面上的菌斑早已完全成熟,刷不下来啦!

为什么晚上刷牙非常重要?

从上面的分析可知,一天至少刷两次牙,且间隔时间不超过12小时,才能有效清除牙面细菌。这就说明晚上这顿刷牙是必不可少的!

晚上刷牙甚至比早上刷牙更重要,原因主要有以下几个方面:

1.夜间唾液分泌减少

夜间睡眠时,唾液分泌量大大减少,仅为白天的1/8-1/10。唾液是牙齿的天然清道夫,一方面它可以不断冲刷牙齿表面,去除食物残渣、抑制细菌生长;另一方面唾液里含有很多矿物质,包括钙、磷等,并有碱性缓冲对,可以让脱矿的牙面再矿化,重新变得坚硬。

睡觉时唾液分泌量大大减少,自洁能力降低,这种保护机制就会变弱,为细菌的滋生繁殖营造了良好的环境。晚上刷牙能够将牙面上的细菌量控制到低水平,避免它们在你睡着时疯狂搞破坏。

2.夜间口内酸性物质堆积

口内的食物残渣含有大量糖分,会为细菌提供丰富的“食物”,帮助它们“疯狂繁殖”并代谢产生大量酸性物质,牙釉质长期暴露在这样酸性的环境中,就会被溶解和侵蚀,不断脱矿变成龋洞。晚上刷牙可以有效清除一天下来残留的食物残渣,避免你的口腔变成细菌们狂欢的“游乐场”。

3.夜间细菌繁殖加速

导致龋病和牙周病的罪魁祸首就是牙面菌斑,夜间是细菌滋生和加速积累的关键时期。晚上刷牙可以有效清除牙菌斑,减少牙结石的形成,从而降低龋齿和牙周病的风险。

4.夜间是口腔异味的高发期

口腔异味(口臭)是很多人比较在意的问题。大家会发现,早晨起来,口气是最重的。口臭的主要原因之一,是口腔内的细菌分解食物残渣产生的挥发性硫化物,如硫化氢、甲基硫醇等。晚上刷牙可以清除这些食物残渣和细菌,减少异味物质的产生。如果前一晚没有刷牙,口腔异味可能会更加明显,影响个人的社交活动和自信心。

5.对全身健康的潜在影响

口腔健康与全身健康密切相关。口腔内的细菌以及有害代谢产物可以通过血液循环传播到身体其他部位,引发炎症反应。牙周炎患者患心血管疾病、糖尿病等慢性疾病的风险相对较高。晚上刷牙可以减少口腔内的细菌数量,降低这些物质进入血液循环的机会,从而降低慢性疾病的风险。有研究表明,晚上刷牙对于降低心血管疾病风险具有重要意义。

总之,养成睡前刷牙的良好口腔卫生习惯,是成功实现短期和长期口腔健康结果的关键第一步。(科普中国)

律师:维权不能凭体感

浙江男子手碰女子包被冤枉摸臀,民警查看监控发现是误会



事发当时的监控画面。图/视频截图

8月28日,浙江丽水一家便利店内,一男子经过女子身后时,手碰到了女子的包,女子转头大声质问男子为什么要摸她的屁股,并要求男子道歉。随后,女子报警,民警来到现场调取监控发现,这是个误会。女子这时又抱怨调监控的店长为什么不早拿出监控,让她报警还跑一圈。店长将视频传到网上,引发热议。

8月30日,店长陈先生告诉潇湘晨报·晨视频记者,他配合民警帮女子调监控,证明她没被侵犯,女子反而不高兴起来,还埋怨他,对于女子这种态度,他有点气愤。他还说,女子与民警离开店里,女子并没有向被她冤枉的大哥道歉。另据媒体报道,被冤枉的男子及其妻子白天有到店,其妻子也非常气愤。

北京安剑律师事务所周兆成律师告诉记者,这件事虽然只是一场普通误会,

但从法律视角来看,这件事敲响了所有人的维权警钟。

周兆成表达了他的法律观点:

第一,性骚扰、猥亵必须存在主观故意。偶然肢体误触、意外接触,不具备违法主观恶意,不构成任何侵权和违法。

第二,维权可以谨慎,但不能主观臆断。法律支持自我保护,但不支持“体感定罪”。没有证据当众指控他人猥亵,极易损害他人名誉,属于过度维权。

第三,误会不是免责理由,清白之人不该白白受辱。因为个人错觉,让无辜者当众受辱、被迫道歉,对他人身心、名誉都是极大伤害。

周兆成提醒:法律保护每一个人的维权权利,更保护每一个普通人的清白名誉。维权要有戒备心,更要有敬畏心,正义永远靠证据,不靠猜测。

潇湘晨报·晨视频记者钱嘉鑫