

横刷还是竖刷?你可能一直刷错牙!

9月20日是全国爱牙日。“一直早刷晚刷,足够重视,为啥牙齿还是老出问题?”时不时响起“警报”的牙齿健康,让不少一天两次“按时足量”刷牙的网友疑惑不解。

横向“拉锯式”刷牙,错!

“众多牙病患者都存在牙齿楔状缺损问题,而长期错误地横向‘拉锯式’刷牙正是罪魁祸首。‘越用力刷牙越干净’是个误区,这个举动就像拿砂纸磨损牙颈,对牙齿造成的损伤不可逆。”北京大学口腔医院预防科主任医师荣文笙说。

为何刷牙不能横向“用力过猛”?专家介绍,牙釉质是人体最坚硬的组织,是保护牙齿的“盔甲”,但其厚度呈“山峰-山谷”分布,即牙冠部(咀嚼面)最厚,牙颈部(牙龈边缘)最薄。横向刷牙时,刷毛与牙齿形成45°角切割力,长期作用就像用钢锉反复摩擦薄弱的“山谷”。

“错误的横向‘拉锯式’刷牙不仅没办法保护牙齿,反而会加速牙齿损伤,造成牙龈萎缩、牙釉质剥脱、牙本质敏感等问题。临床发现,



多数人对于刷牙这件‘小事’仍然做不好。”荣文笙说。

“牙缝”清洁到位,很重要!

除了习惯性横向“拉锯式”刷牙,牙缝清洁也是很多人日常口腔健康维护时极易忽视的问题。“小缝隙”虽不起眼,但清洁不到位,完全可能会给口腔健康带来“大隐患”。

荣文笙说,许多人日常习惯侧重牙齿表面清洁,喜欢刷“顺手”的地方。而对于牙齿缝隙处往往忽视,清洁难以触达牙龈边缘、牙间隙等部位,这一清洁“盲区”往往成为牙菌斑滞留重灾区,给“蛀牙刺

客”邻面龋发生以及牙周疾病的发展提供了繁衍温床。

牙周病是影响我国居民口腔健康最常见的慢性疾病之一,也是造成牙齿缺损以及“老掉牙”的关键,若不及时干

预,损伤不可逆;邻面龋患病率高、隐蔽性强、影响大,多数情况下发现时牙齿已龋坏,甚至已经龋坏了两颗牙。

“预防牙周病以及邻面龋的发生,最基本原则是尽可能彻底清除牙菌斑,最简单有效的预防方式都是正确且有效的刷牙,除了刷‘面’,使用牙线等工具清理干净‘缝’也很关键。”荣文笙说。

“有效刷牙”,最关键!

口腔健康关乎全身健康。日常生活中,坚持规律刷牙,特别是用正确方式刷牙仍是去除牙菌斑等维护口腔健康最有效的方式。如何才算

是“有效刷牙”?专家提出建议:

第一,刷牙尽可能做到“面面俱到”,别有遗漏部位,上下左右、里里外外均要刷到。

第二,重点清理牙间隙及窝沟处,“牙缝”日常配合牙线、牙间隙刷、冲牙器等清洁非常关键。

第三,每天早晚刷牙两次,刷牙时间不能过短,时长应至少保持3分钟左右,晚上刷牙更重要。

第四,刷牙方式建议参考使用水平颤动拂刷法进行。切忌横向“拉锯式”刷牙,应从牙龈顺着牙冠的方向拂刷。

第五,工具选择上,牙刷刷毛硬度软硬适中,不可太硬、不可太软;刷头长度最好覆盖2~3颗前牙;使用3个月或刷毛外翻时需更换新牙刷。

荣文笙说,除日常有效护理,定期进行口腔检查很必要,建议每半年或一年到医院进行一次口腔检查,了解口腔健康状况,以及专业的口腔保健措施,做到无病早防、有病早治。

(据新华社报道)

分类广告

省级媒体 权威发布 微信办理 送报上门 (周一至周五出刊)
郑重声明:本栏各类信息,如遇要求支付押金或预付款项时,务必小心,敬请广大客户注意甄别假冒行为,谨防受骗,负责后果自负。

广告刊登电话 15548876987 13354876987 0471-6635651

地址:呼市新华大街61号西护城河巷(原内蒙古日报社西巷)南口北方新报广告接待中心

遗失公告·减资注销·招标环评·结婚启事·出售转让

乘车路线:地铁1号线到人民会堂站下车(东北角)或3、4、19、59、56公交

结婚启事

2025年9月20日 农历 乙巳年七月廿九

新郎 徐岩松 新娘 安琪

情牵一线,缘定终身。于公历2025年9月20日(农历乙巳年七月廿九),举行结婚典礼。

特此登报,以昭同心。

敬告亲友,亦作留念。

壹佳缘 喜同喜同贺

支付拖欠工程款的公告

呼和浩特市藤氏商贸有限责任公司承包呼和浩特经济技术开发区博园房地产开发有限责任公司的留创园主楼地砖项目,现有款项18万元未进行结算,目前无法联系到呼和浩特市藤氏商贸有限责任公司联系人,无法进行支付。

呼和浩特经济技术开发区博园房地产开发有限责任公司特此公告呼和浩特市藤氏商贸有限责任公司请于本公告发出之日起30日内携带相关材料与我公司取得联系。

联系人:王建军,联系电话13734715918。

特此公告。

呼和浩特经济技术开发区博园房地产开发有限责任公司 2025年9月18日

祝贺刘世宇九九九之庆

旦逢良辰,顺颂时宜。

值此罕有之庆,谨祝:

愿你,从容明亮,岁岁平安;

愿我们,情谊不朽,共赴万里晴空。

特此登报,以志留念。

初中同窗,一生挚友
赵畅、马琳敬上

支付拖欠工程款的公告

玮发台企(北京)环境工程有限公司承包呼和浩特经济技术开发区博园房地产开发有限责任公司的场馆照明灯具采购及安装合同(留创园一期文体中心)项目,现有款项1.18万元未进行结算,目前无法联系到玮发台企(北京)环境工程有限公司联系人,无法进行支付。

呼和浩特经济技术开发区博园房地产开发有限责任公司特此公告玮发台企(北京)环境工程有限公司请于本公告发出之日起30日内携带相关材料与我公司取得联系。

联系人:王建军,联系电话13734715918。

特此公告。

呼和浩特经济技术开发区博园房地产开发有限责任公司 2025年9月18日

车辆灭失声明

车主何金玉,车牌号J60752,车辆因严重损坏无维修价值已私

自卖废铁,现申请办理该车注销登

记,并自愿承担因不实承诺造成

的一切后果及法律责任。

声明人:何金玉

遗失声明

●母亲:冯云云,父亲:谭根不慎将孩子谭鹏杰(男)出生医学证明遗失,编号K150139987,出生时间2012年11月16日,声明作废●内蒙古

欣驭财税服务有限公司工会《工

会法人资格证书》正副本遗失,统

一社会信用代码:81150204MC526755XU,声明作

废●内蒙古联耀享信息工程

技术研究有限公司的公章遗失,公

章编号15029110025362,声明作

废●太仆寺旗同鑫福地种植

专业合作社(统一社会信用代码

93152527MA0N06DJ29)的公章,

财务专用章,法人章(3枚)章子无

备案编号)遗失,法人:王志富,声

明作废●乌海市优置居房地产

营销有限公司的公章遗失,公章编

号1503020701083,声明作废●

鄂尔多斯市奥星宏图教育科技

有限公司(统一社会信用代码

91150691MA13Q2XE3D)的财务

专用章遗失,声明作废●新城

区何平平房地产咨询服务部(个体

工商户)遗失公章一枚,公章编号:

1501021011520,声明作废

●布和遗失由呼和浩特祥安

房地产开发有限公司开具的

祥生·江山樾2-1-301首付款

收据编号:0054169,金额:188399元,声明作废●内

蒙古医科大学高鹏飞(学号

2024041125)李昊南(学号

2023050047)遗失学生证,声明

作废●母亲:张玉珍;父亲:李

树元,儿子:李超勋于2023年

01月21日00时18分出生,现

其《出生医学证明》编号:

W150126018丢失,特声明作

废●宁夏夏美购物有限公司杭

锦旗分公司统一社会信用代码

91150625MAE0TU46遗失

学生证一枚,声明作废●李鑫茹,

性别:女,不慎将出生医学证明

遗失,编号G150056585,声明作

废●不慎将内蒙古承远建设

工程承包有限责任公司第

三十八项部公章丢失,现声明

作废●母亲:曹晓飞,父亲:

赵立伟,儿子:赵艺峰于2023

年01月02日20时33分出生,现

其《出生医学证明》编号:

W150023445,特声明作废●

杨瑞鑫遗失位于包头市青山

正翔国际9-62房款收据一

份,编号0114686,金额133000

元,声明作废●内蒙古荣斌房

地产开发有限责任公司(统一

社会信用代码

911501007678696253)遗失发

票专用章一枚,声明作废●呼

和浩特市第十六中学遗失食

品经营许可证副本,许可证编

号JY31501031104286,声明作

废●内蒙古利贞科技发展

有限公司(统一社会信用代码

91150105MA13PF87Y)遗失

合同一枚,声明作废●内蒙

古永强装饰装潢有限公司(统

一社会信用代码

9115010532908155)遗失财

务专用章一枚,声明作废●呼

和浩特市友擎建材有限责任

公司(统一代码

911501045973274192)遗失财

务章一枚,声明作废

内蒙古格威特建筑安装有限责任公司:

我公司于2012年4月11日与贵公司签订《呼市排水管网建设改造及电力管网改造工程项目建设工程二十一标段生物医药厂西路施工合同》。经我公司核算,上述合同仍有部分款项需向贵公司清偿。

现向贵公司告知:请于本公告发出之日起5日内携身份证明材料、权利证明材料和相关合同履行资料来我公司对接清偿事宜,若贵公司未在上述规定时间内履行商洽权利,我公司将依法对上述款项做相应处理,我司对由此造成的损失不承担责任。

特此告知。

呼和浩特市供排水管网发展有限责任公司 2025年9月18日

公告

呼和浩特市新凯帝森市政设施有限公司:

我公司于2017年7月17日与贵公司签订《2017年第二批中心及周边城区供排水管网新建及改造工程材料采购第二标段》合同。经我公司核算,上述合同仍有部分款项需向贵公司清偿。

现向贵公司告知:请于本公告发出之日起5日内携身份证明材料、权利证明材料和相关合同履行资料来我公司对接清偿事宜,若贵公司未在上述规定时间内履行商洽权利,我公司将依法对上述款项做相应处理,我司对由此造成的损失不承担责任。

特此告知。

呼和浩特市供排水有限责任公司 2025年9月18日

公告

呼和浩特市万豪水泥制品有限责任公司:

我公司于2014年12月1日与贵公司签订《供排水管网改造与建设工程钢筋混凝土管材买卖合同》。经核算,上述合同仍有部分款项需向贵公司清偿。

现向贵公司告知:请于本公告发出之日起5日内携身份证明材料、权利证明材料和相关合同履行资料来我公司对接清偿事宜,若贵公司未在上述规定时间内履行商洽权利,我公司将依法对上述款项做相应处理,我司对由此造成的损失不承担责任。

特此告知。

呼和浩特市供排水有限责任公司 2025年9月18日

公告

呼和浩特市供排水发展有限责任公司:

我公司于2017年1月17日与贵公司签订《2017年第二批中心及周边城区供排水管网新建及改造工程材料采购第二标段》合同。经我公司核算,上述合同仍有部分款项需向贵公司清偿。

现向贵公司告知:请于本公告发出之日起5日内携身份证明材料、权利证明材料和相关合同履行资料来我公司对接清偿事宜,若贵公司未在上述规定时间内履行商洽权利,我公司将依法对上述款项做相应处理,我司对由此造成的损失不承担责任。

特此告知。

呼和浩特市供排水有限责任公司 2025年9月18日