

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,让不少于一天两次“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,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,除了刷牙‘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，如要要求交付押金或预付款时，务必小心，敬请广大用户注意甄别假冒行为，谨防受骗，负后果自负。

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。
喜结良缘 同喜同贺

支付拖欠工程款公告

呼和浩特市藤氏商贸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公司联系人，无法进行支付。
呼和浩特市经济技术开发区博园房地产开发有限公司特此公告呼和浩特市藤氏商贸有限公司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公司
2025年9月18日

公告

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沟改迁工程建设工程第二标段生物制药厂西路施工合同》。经我们公司核算，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债事宜，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，我公司对此造成的损失不承担任何任何责任。
特此告知。
呼和浩特市给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。经我们公司核算，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债事宜，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，我公司对此造成的损失不承担任何任何责任。
特此告知。
呼和浩特市供水有限责公司 2025年9月18日

公告

呼和浩特市万豪水泥制品有限公司：
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工业品买卖合同》。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债事宜，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任何责任。
特此告知。
呼和浩特市给排水管网发展有限责任公司 2025年9月18日

祝賀刘世宇九九九之庆

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

车辆灭失声明

车主何金玉，车牌蒙J60752，车辆因严重损坏无维修价值已私自变卖废铁，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2011年1月5日，声明作废。●内蒙古六度建设集团有限公司(统一社会信用代码 9115020468344163XR)的公章、财务专用章、法人章遗失，法人：乌日娜，声明作废。●呼和浩特市新城区爱予传媒工作室(个体工商户)(代码 92150103MA0P9PX5YR)遗失原名称为回民区爱予婚庆礼仪服务部的财务章及发票章各一枚，声明作废。●中国人民武装警察警卫部队呼和浩特市警卫处的开户许可证遗失，核准号J1910005306201，账号0602007009200022597，开户银行：中国工商银行呼和浩特市石油化工区分理处，声明作废。●包头市爱美汇教育咨询有限公司(统一代码 91150203MA7YPF8766)的公章遗失，编号15020310011520，声明作废。

科右前旗阿力得尔苏木永安村临时取料场项目环境影响评价征求意见稿公示

根据《环境影响评价公众参与管理办法》的相关规定，现将本项目环境影响评价的公众范围：项目周边5km范围内的相关受影响公众。2、征集意见的公告范围：公示后10个工作日内，通过信函、电子邮件等方式和途径提供的其他方式，在规定时间内填写的公众意见表等与建设单位联系和反馈。4、建设单位联系方式：建设单位：科尔沁右翼前旗农牧科技局，联系人：王志强，13948938517

清水河人民法院遗失蒙AA325警车车牌，特此声明。●郝江涛(身份证150123200611141515)不慎将内蒙古自治区普通高等学校招生考生档案丢失，考号生25150105000688，特此声明。●母亲：张兴兴，父亲：岳文兵不慎将孩子岳雨轩(女)出生医学证明遗失，编号M150099226，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《工会法资格证书》正本遗失，统一社会信用代码：81150204MC526755XU，声明作废。●内蒙古联捷耀享信息技术研究有限公司的公章遗失，公章编号15029110025362，声明作废。●太仆寺旗同鑫苗木种植专业合作社(统一社会信用代码 93152527MA0N06JD29)的公章、财务专用章、法人章(3枚印章无备案编号)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1503020071083，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。●新城區和平平地区咨询服务部(个体工商户)遗失公章一枚，公章编号：15010210117174，声明作废。

本人刘致华(身份证140103196501185414)不慎将慈安园寄存室产权证类券寄存证遗失，格位号：20-7-4，声明作废。●白岩镇内蒙古奈伦房地产开发有限限责任公司开发的奈伦城市亮点小区2-1-704号购房收据1张(编号0003572，金额28956元)及房地产开发销售预收款凭据(发票票)1张(发票号00018528，金额572033元)，声明作废。●本人韩永军150123197502024518不慎丢失内蒙古呼和浩特市蒙海和房地产开发有限公司出具的玉泉南郡小区北区五单元902房屋收款收据1张，收据编号0006513，金额20000元，交款日期2024年12月2日，声明作废。●呼和浩特市之恩双口腔门诊部有限公司不慎遗失医疗机构许可正证副本，证号PDY6067915010517D1522，证照营业执照正本，统一社会信用代码 91150105MA7YQ4BR4K，声明作废。●李杰遗失车牌照蒙G89211的道路运输证，证号150523016560;道路货物运输经营许可证，证号150523012846，声明作废。●扎那丢夫由呼和浩特市鼎盛房地产开发有限公司开具的购万锦·合泰住宅小区的8#楼一单元2601室的补差价收据，2025年7月24日，收据号：9850952，金额：1526元，特此声明。●张玉花遗失执业医师资格证执业证书，编号1101501000002523，发证机关：呼和浩特市卫生和计划生育委员会，特此声明。●内蒙古中卫餐饮管理有限公司(代码91150103MAE23CU47B)遗失公章、财务章、法人章(邵立志)及银行卡开卡许可证、密码盾、U盾、现金支票(票号3130151003735234)到3130151003735250)，账户编号：J1910036947401，账号861506101421006384 开户行：内蒙古裕信银行股份有限公司呼和浩特市分行股份内呼和浩特市特漠南支行，声明作废。

布和道失由呼和浩特市祥房地产开发有限公司开具的祥生·江山樾2-1-301首付款收据一份，收据编号：0054169，金额：188399元，声明作废。●学号W150126018)丢失，特声明作废。●宁夏义家购物有限公司杭锦旗分公司(统一社会信用代码 91150623MAETN4U46)遗失公章一枚，声明作废。●李鑫迪，性别：女，不慎将出生医学证明遗失，编号G150056585，声明作废。●不慎将内蒙古众远建设工程有限公司承包有限责任公司第三十八项目部公章丢失，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区正翔国际9-62房购房收据一份，号码0114868，金额133000元，声明作废。●内蒙古荣斌房地产经纪开发有限限任公社会信用代码 9115100107678696253)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可证副本，许可可证编号 JY31501031104286，声明作废。●内蒙古利永贞科技发展有限公司(统一社会信用代码 91150105MA13PFBY7Y)遗失合同章一枚，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 911501053290821955)遗失财务专用章一枚，声明作废。●呼和浩特市友肇建材有限责任限公司(统一社会信用代码 911501045973274192)遗失财务章一枚，声明作废。