

(4)熟悉常见急救病,掌握各种急救常见病的病因、表现症状、体征等,迅速进行准确判断,熟练处理,减轻病人的痛苦与不适感。

(5)熟练使用各种抢救设备,比如除颤仪、心电图、吸痰器、呼吸机、洗胃仪、心电监护仪等,注意操作规范,熟练应用于救治病人,降低病人的死亡率。

(6)加强业务培训,提高工作效率,保证护理质量。多项技能能汇聚一身是急诊护士必须具备的能力。坚持定期学习,不断总结工作经验、教训以及技巧等,提高业务能力与知识水平,强化应对紧急情况的能力,在危重急情况下不慌乱,有条不紊地实施急救,在最短的时间内提高安全护理质量,提高抢救成功率。

## 口腔亚健康如何选牙膏?

赵萌

(广元市利州区人民医院 四川 广元 628003)

【中图分类号】R78

【文献标识码】A

【文章编号】1674-1412(2021)12-0006-01

人体存在亚健康状态,口腔同样存在亚健康状态。WHO规定口腔健康标准为牙齿颜色正常、清洁、无疼痛、无龋齿、无出血,但我国伴口腔疾病者约占90%,包括口腔溃疡、口臭、蛀牙、牙齿敏感、牙齿色变等<sup>[1]</sup>。那么如何自测口腔健康状态?处于亚健康状态如何选择牙膏呢?

### 一、如何自测口腔健康状态?

可通过以下方法自测口腔健康状态,若符合1~3点,即表明口腔处于亚健康状态,且符合症状越多,口腔健康越差。

(1)日常刷牙时观察牙刷上是否沾有血液,咀嚼食物时观察食物上是否沾有血液,可初步评估牙龈炎。

(2)利用镜子观察牙龈健康状态,若有牙龈红肿、出血,可考虑为牙龈炎。

(3)牙齿出现松动、牙根暴露、牙龈红肿、牙龈有脓,可考虑为牙周炎。

(4)口腔内存在异味或伴有口臭,可考虑为牙周炎。

(5)利用镜子观察口腔,可见蛀牙,表明口腔环境较差。

(6)若牙齿上可见牙渍或牙结石,表明日常口腔清洁不到位。

(7)出现牙痛症状,表明为牙龈炎、牙周炎或牙髓炎。

(8)若进食过热、过冷食物时,出现酸疼症状,表明牙齿伴过敏情况。

(9)若牙齿缺乏光泽,有裂痕,表明牙齿表面牙釉质流失,牙齿开始脱矿。

### 二、牙膏可分为哪些类型?

目前市面上新鲜牙膏层出不穷,大多可分为两类,即普通牙膏与疗效型牙膏,其中普通牙膏成分多为泡沫剂、去垢剂与摩擦剂等,还存在抑菌剂、氟化合物与漂白成分等添加剂,可抑制口腔细菌生长,常用抑菌剂为三氯生,符合国家标准的添加剂均为安全产品。疗效型牙膏由于添加药品种类不同,可分为以下几种:

(1)含氟牙膏:牙膏中存在氟化物,pH值处于5~10,氟离子经相关变化可形成一种物质,难溶于水,进而提升牙釉质耐酸性,使牙釉质更坚硬、更抗磨,以防龋齿。

(2)含酶牙膏:牙膏中存在酶制剂,具有催化作用,能够消灭口腔内病原菌。此外,蛋白酶去污力较强,可将牙齿表面蛋白质污垢清除,还可消除牙龈炎症,促进水肿、出血症状消失,可预防龋齿与牙周病。葡聚糖酶、淀粉酶可分解牙齿表面牙垢,还可清除菌斑,消除龋齿根源。

(3)脱敏牙膏:牙膏内除普通成分外,还存在中草药、西药成分,可缓解牙齿过敏,改善过酸、过甜、过冷、过热食物刺激下牙齿酸痛。

(4)消炎牙膏:此类牙膏可抑制菌斑与牙结石形成,可防治牙龈炎、牙周炎等口腔类疾病。一般而言,消炎牙膏内存在柠檬酸盐、季胺盐类化合物、草珊瑚、芦丁、叶绿素及两面针等成分,可止血、止痛、消炎、抗菌、祛口臭。

(5)除色素牙膏:此类牙膏内存在除色素剂,能清除牙垢、烟锈、牙锈等有害物质,可在不损伤牙齿基础上,祛除由吸烟、喝茶或服用中药引发的牙齿污渍、色斑。

### 三、口腔亚健康者如何选择牙膏?

牙膏种类繁多,功效各异,除品牌效应外,人们选择牙膏时多注意用途,如是否具有美白、防治蛀牙、祛除口臭、消炎止血、护龈固齿等作用。具体而言,口腔健康状态不同者,可遵循以下几方面选择牙膏。

(1)牙齿健康者,可选择普通牙膏,其主要成分为洁净剂、摩擦剂、防腐剂、保湿剂及芳香剂等;牙齿清洁到位、健康状态较好者,可选择普通牙膏。

(2)想预防龋齿者,可选择含氟牙膏,其主要有效成分为氟,可促进牙齿表面釉质矿化,提升抗龋能力,且氟可经口腔进入人体。但选择含氟牙膏时需结合日常饮用水水质区别选择,已发生龋齿者,即使使用含氟牙膏也无法改变。此外,4~6岁儿童使用含氟牙膏每次用量约为黄豆粒大小就够了,低于3岁的儿童建议不使用含氟牙膏。

(3)牙齿轻度色变者,可选择美白牙膏,其主要有效成分为过氧化物、摩擦剂等,刷牙时可充分摩擦牙齿表面色斑,进而促进牙渍、色斑脱落,达到美白效果。但要注意,美白牙膏仅对喝咖啡或抽烟导致轻度色变者有效,对于长期饮用浓茶或抽烟形成的顽固性牙渍效果不佳,且对于内源性着色牙、四环素牙等无效。若用美白牙膏7日后,牙渍、牙垢未改善,需停止使用<sup>[2]</sup>。一般而言,牙科医生不推荐美白牙膏,由于长期使用此类牙膏可损伤牙齿表面牙釉质,导致牙齿表面粗糙,停用后牙渍更易累积,且氧化物主要为双氧水,即使低浓度也可刺激口腔,使牙齿出现肿胀、酸痛。

(4)出现口腔疾病者,可选择药物牙膏,选择药物牙膏时需注意,久用就会有细菌产生抗药性等问题,所以不宜长期使用一种药物牙膏。此类牙膏不可替代药物治疗,仅对消除口腔疾病起辅助作用<sup>[3]</sup>。

### 四、使用牙膏时有哪些注意事项?

(1)尽量选择小管牙膏。若一管牙膏使用太久,接触牙刷、空气频率过高,可增加膏体接触细菌机会。

(2)避免全家使用同一管牙膏。受个体差异影响,每个人口腔内均存在不同种类细菌,即使日常清洁到位,仅可减少细菌在牙齿表面附着时间,无法彻底清除细菌,且由于牙刷间隙上附着不同细菌,若全家同用一管牙膏,可导致口腔内细菌累积在牙膏管口,引发交叉感染。且同一管牙膏,使用的人越多,感染细菌风险越高。

(3)各类型牙膏换着用。市面上牙膏种类较多,可划分为普通牙膏与疗效型牙膏两大类,其中疗效型牙膏是在普通牙膏内加入不同成分制成的,因此需结合自身口腔特征选择牙膏,并定期更换牙膏种类,发挥全方面功效,可更好地维护口腔健康。

### 参考文献

[1]谭为霞.如何选择合适的牙膏?[J].家教世界,2020,No.576(29):23.

[2]颜士州.如何科学选择牙膏[J].黄河.黄土.黄种人,2019,No.479(11):66.

[3]田单.牙膏到底该怎么选[J].家庭科学·新健康,2018(7):53.