靠“转圈”刷牙就能拥有一口大白牙?

医生:不太适合成年人,推荐巴氏刷牙法

11月9日,江苏一女子发视频展示了自己的一口好牙,并分享用了15年的刷牙方法,总结起来就两个字:转圈。从左到右转圈刷,大牙内侧上下刮着刷。截至记者发稿,该视频的点赞量已经超过100万,但评论区炸开了锅,不少网友表示,牙好不好跟遗传有很大关系;还有网友说在牙膏上撒点盐清洁效果更好……带着这些争议,记者采访了南京同仁医院口腔科的宫政医生。 扬子晚报/紫牛新闻记者 **许倩倩**



视觉中国供图

宫政表示,视频中所谓“转圈”的刷牙其实并不完全适合成年人,遗传虽然对口腔卫生健康有影响,也并非决定性因素,坚持科学的清洁维护更重要,推荐巴氏刷牙法。

“该女子发布的视频中,有部分逻辑是正确的,比如刷牙要覆盖各个面、里面大牙要伸进去刷等,但问题在于那种转圈刷牙其实更适合小孩子。”宫政解释,幼儿牙齿小,教复杂方法难度大,转圈式相对容易掌握;而对成年人来说,国际公认且推荐的依旧是巴氏刷牙法。

巴氏刷牙法的核心在于角度和水平颤动拂刷。选择软毛、小头牙刷,刷毛对准牙齿与牙龈交界处,呈约45度角斜放(牙齿内侧同样保持45度角放置刷毛),以2~3颗牙为一组,短距离1~2mm颤动约10次再向外拂刷,咀嚼面行垂直短距离刷,不要大幅度来回拉锯横刷。每次刷牙时间最少在2~3分钟,早晚刷牙,并搭配使用牙线、牙间隙刷等。

“牙齿和牙龈交界的龈沟周围,是牙菌斑最容易堆积、牙结石最早形成的地方。转圈刷牙很难保证刷毛稳定探入这一区域,清洁效率会打折扣。”宫政说。

一旦已经形成了牙结石,靠任何刷牙方法都是刷不掉的,这也并非单纯因为刷牙的“力度”和“时间”不够的问题。宫政解释,进食后留下的软垢与牙面上的牙菌斑、唾液中的钙化物结合,时间久了逐渐沉积硬化才形成牙石,“刷牙的清洁效率最多只有70%左右,所以即便刷牙的方法正确,也建议定期到医院检查,已形成的牙结石只能通过洗牙去除。”

此外,牙膏主要成分是摩擦剂,本身已具备清洁功能,食盐颗粒粗糙且棱角尖锐,额外在牙膏中加盐,有可能刷牙时会在牙釉质表面留下微小划痕,牙齿表面不光滑反而更容易附着牙菌斑;高浓度盐分还可能刺激口腔黏膜,导致牙龈出血。

针对很多网友认为的“牙好不好看遗传”的说法,宫政坦言,一口好牙,三分靠天生,七分靠维护。“遗传影响更多的是牙齿发育的形态和质地。”他举例,有人天生牙釉质矿化程度不全,或牙齿排列不整齐,这些确实会增加蛀牙风险,属于“易感因素”。但从临床角度看,只要刷牙到位、使用牙线、定期洗牙、控制甜食摄入等,这些风险大多可控。

胃转流支架助力,百余天减重27.5公斤

扬子晚报讯(通讯员 **朱研 孙小培** 记者 **姜天圣**)近日,39岁的宋先生在镇江市第一人民医院(又名镇江康复医院)内镜中心顺利取出植入110天的胃转流支架。经过这段时间的干预,他的体重从120公斤降至92.5公斤,高血压、血糖异常、重度睡眠打鼾等肥胖相关问题同步明显改善。

宋先生大学毕业时,体重约65公斤,30岁之后体重持续上涨。今年6月,宋先生到镇江市第一人民医院减重门诊就诊,当时体重已达120公斤。肥胖带来一系列代谢问题,血压超过150/100毫米汞柱,血糖处于临界值,夜间打鼾症状严重。结合宋先生身体情况,该院减重代谢外科主任、副主任医师侯雯跻团队提供胃切除手术、胃转流支架置入术两种方案,宋先生最终选择创伤更小的支架置入方式。

“入院第二天上午手术,下午就出院了,没有明显不适。”宋先生介绍,术后,减重门诊、消化内科医护与营养师通过专属随访微信群,从饮食、运动、营养保障等方面提供全程指导。历经三个多月,他成功减重27.5公斤。

侯雯跻介绍,胃转流支架置入术最大特点是微创、可逆,不改变胃肠道原有解剖结构。临床常规放置周期为3个月,到期必须取出;留置时间过长,可能造成肠黏膜萎缩,影响铁与微量元素吸收。支架取出后,胃肠黏膜吸收功能约6个月逐步恢复,前期减重效果大约可维持9个月。

医护人员提醒,支架取出不等于减重结束,想要稳住减重成果,需要长期坚持健康膳食、规律运动,否则存在体重反弹风险。为此,医院搭建标准化术后全周期管理体系,提供个体化饮食方案,常态化内镜监测支架状态,动态追踪血糖、血脂、胰岛素等代谢指标,配套心理支持、运动康复指导,帮助患者建立吃动平衡的健康模式。侯雯跻强调,内镜支架、减重手术都需要配合长期健康生活方式,才能维持稳定体重。

助听器
瑞听听力双11助听器全场3折起大优惠、35天试用,德国(原西门子)全数字助听器仅1080元
※瑞士6通道6频段、高精降噪、迷你式:原价4500元↘2080元
※丹麦原装48通道10频段、降噪3dB、大声保护:原价3680元↘2780元
※丹麦原装AI智能48通道14频段、降噪6dB、噪声下言语提升、小声增强远距离聆听、手机蓝牙直连、充电款:特价6380元
可预约29年二级质量上门验配 沪械注准20222190050 沪械广审(文)第250203-50714号(奥迪康除外)广告
83205479中央路321号-23、新模范马路路口南50米(门口停车)
52202819中山东路416号,逸仙桥公交站南站台旁(门口停车)
52244449长乐路63号、秦淮社区(中草)医院向东80米(门口停车)
52193589江宁鼓山路179号国胜药房,老江宁人民医院正对面
58263669江浦公园北路12号-30,区中医院大门正对面三中桥头

家有喜事 上扬子晚报“官宣”

结婚公告 真情告白 生日祝福
金榜题名 乔迁之喜 开业大吉

公告信息
58683888
QQ:21242112
江东中路369号
新华报业传媒广场1号楼2楼

○开户许可证 ○身份证遗失
○代码证遗失 ○营业执照
○企业公告 ○学生证遗失
○税票税务证 ○就业证遗失
○寻人寻物 ○其它

分类广告价格:
正文:3元/字;1.5元/数字、字母;标点符号免费;加框:30元/次;照片:70元/张/次(1.6CM*2CM)。

便民登报受理点: 扫码自助登报
新街口华侨路华夏大厦1008室 电话:15951803813
中山南路230号安瑞大厦719室 电话:13809039462
中山门大街699号马群花园城 电话:13813874450
户部街33号天之都大厦2922室 电话:84463289

※家有喜事※

梓汐:是新的冬天,有你的冬天,两个月六十天,你看这像不像永远。 —顾晚

结婚启事:新郎秦委与新娘江素萍于2026年11月11日正式结为夫妇。特此登报,敬告亲友,亦作留念。

结婚启事 吴迪先生与魏文慧女士,于公历2026年10月5日喜结连理。愿往后互敬互爱,岁岁相伴,平安顺遂。特此登报,敬告亲友,亦作留念。

※公 告※

根据《旅行社条例》及相关规定,本公司已申请并办妥旅行社业务经营许可证注销手续(许可证号:L-JS-102107)。自今日起,本公司已不具备经营旅游业务资质,不再开展任何旅游业务。本公司已结清全部应付款项,将按规定完成质量保证金清退工作。自许可证注销之日起,任何以本公司名义从事旅游业务的行为均属无效,本公司不承担任何法律责任。 南京九月游旅行社有限公司 2026年11月11日

南京市浦口区商务局工会委员会因不慎遗失法人证书,统一代码:81320111MC3304134P,发证时间:2018年10月16日,现声明作废。自此证书遗失之日起,该证书所产生的一切行为及法律责任与本单位无关,本单位不予认可、不承担任何责任。特此公告。 南京市浦口区商务局工会委员会

※遗 失※

南京卓英人力资源有限公司遗失法定代表人章(于凤云印)一枚,声明作废。

国浩律师(南京)事务所吕佳璟律师,律师执业证遗失,执业证类别:专职律师,执业证号 13201202010247037,声明作废。

张波(320107198607280813)左利(320826198706145040)两本结婚证已遗失,结婚证字号(J320106-2013-007322)现声明作废!

陈宇坤遗失士兵证,证件号码:54946479,特此声明。

遗失南京越振机电科技有限公司开户许可证。银行账号:中国建设银行股份有限公司南京应天路支行,核准号:J3010040673601,声明作废。

张体优遗失江苏东方钢材城有限公司2005年9月21号开具的一期151号房租押金收据,收据号012181,金额:20000元,声明作费。

本人王大成,退役军人优待证卡号 6228240451001119979,登报遗失

董宁遗失退转军人优待证:6216223000016032192,声明作废。

本人谢沛珉遗失江苏师范大学毕业生就业推荐表和毕业生就业协议书编号:2027908378068

赣榆区宋庄镇宏远纸箱厂公章遗失,寻回后不再使用,声明作废。

国圣科技集团有限公司财务专用章、法人章遗失,寻回后不再使用,声明作废。

遗失肖为健身份证,证号:320925198803292834,有效期:2022.10.15-2042.10.15,特此登报声明作废。自遗失之日起不承担被冒用引起的一切法律责任。

赵赟吉遗失南京邮电大学毕业生就业推荐表,声明作废。

遗失南京佩邦电子科技有限公司公章,声明作废。原章寻回不再使用。

南京市鼓楼区疾病预防控制中心(统一社会信用代码:12320106736057624M),不慎遗失南京银行核发的开户许可证,核准号:J3010037872803,现声明作废。

昆山鑫烨发智能自动化设备科技有限公司公章遗失,寻回后不再使用,声明作废。

遗失惠星保安员证,编号:苏32012012000103,声明作废。

公告:曹俊鹏自注销协议签订之日起无权再以宝恩斯(南京)智能科技有限公司或个人名义,代理处理宝恩斯(南京)智能科技有限公司的任何事情

便民信息
◆人才招聘 ◆搬家服务 各种分类广告刊登热线:
◆专业疏通 ◆老年公寓 15951803813(微信)
◆保洁清洗 ◆房产信息 新街口中山路81号华夏大厦1008室

招租信息

南京河西建环房产招租情况如下:应天大街839号-8,第七大道办公房,面积320平方米,共三层,租金18.1372万元/年,免租期2个月;玉塘东街13路车站公厕边门面房,面积13平方米,租金1.2052万元/年;虎踞南路34号410室办公房,面积86.76平方米,租金4.46万元/年;吉庆家园中转站边门面房,面积85.28平方米,租金8.114919万元/年。具体招租事项详见“公共资源平台”网站。有意者电联:19850408091 、86422636;联系人:宗女士。网址:http://njggzy.nanjing.gov.cn/njweb/gycq/071003/071003001/20261102/ebe89590-59e7-41f2-a376-0c7661c00d2b.html