

控制菌斑和牙垢

患者通常把菌斑和牙垢弄混，且對於它們之間的關係感到迷惑

菌斑是一種在牙齒表面不斷形成的粘滯、無色的細菌堆積物。唾液、食物和液體共同作用生成這些堆積物，沉積在牙齒和牙齒與齒齦交接的地方。

菌斑形成可以導致牙齒上污垢堆積，這也是牙齦疾病的一個主要原因。做好口腔護理需要終身防治菌斑。

菌斑在刷牙後4到12個小時開始形成，因此，每天刷牙兩次且每天使用牙線是很重要的。

牙垢，或稱牙石，是一種外殼堅硬的堆積物，它可以導致污垢堆積並造成變色。它與牙齒附著很緊，只有牙科專業人員才可以去除。牙垢的形成，也會導致新的菌斑和細菌更難去除。

對菌斑和牙垢的易感性個體差異很大。許多人的菌斑和牙垢的堆積速度隨年齡的增長而加快。

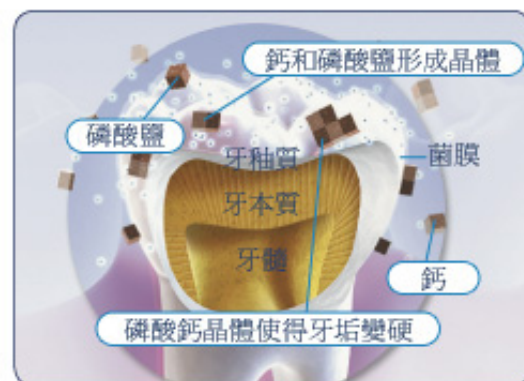
下面的圖片顯示的是牙垢（或牙石）形成的程度。



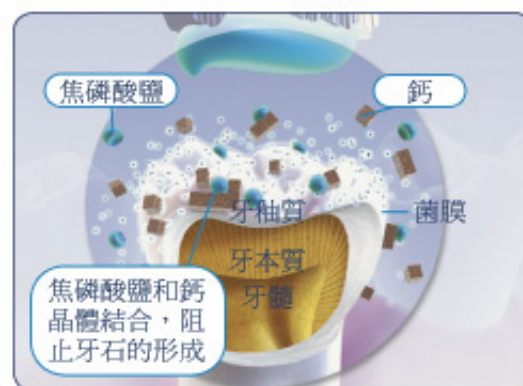
牙周疾病的階段和形式有許多種，包括：

瞭解牙石

鈣和磷酸鹽結合在牙齒上形成晶體。這些磷酸鈣晶體最終在菌斑內部變硬，形成牙垢。一種叫做焦磷酸鹽的化學物質可以阻止牙齒表面晶體的生長並阻止新的晶體形成，從而減少牙垢的堆積。



牙石的形成



抑制牙石

您可以通過以下方法預防牙垢的形成:

- 每六個月進行一次專業清洗，或者按照您的牙醫或口腔衛生師的推薦進行清洗。
- 用含有焦磷酸鹽的牙膏，如 Crest® Tartar Protection，它可以附著在牙齒表面，阻止牙垢晶體的形成和發展。
- 用含有聚偏磷酸鈉的Crest® Pro-Health or Crest® 3D White Advanced Vivid牙膏刷牙，這是一種特殊配方的焦磷酸鹽，不僅可以抑制牙垢，而且可以抑制牙齒鬆動並破壞外部污垢的附著，達到美白牙齒和進一步預防污垢的效果。



欲了解更多有關控制牙菌斑和牙結石的提示，請諮詢您的牙醫或者訪問 oralb.com。