

口腔护理不断精细化

越来越多的人为牙买单

消费

潮流风向标

旅游·汽车
美食·娱乐

周刊

10

2023年3月17日

星期五

1858060002

□主编:洪叶
□编辑:任林早
□美编:任林早

了解更多达州本土资讯,请扫描二维码,关注掌上达州APP。



掌上达州

牙贴、牙线、洗牙器、牙粉……近年来,人们对口腔护理的要求不仅仅是健康,一口洁白整齐的牙齿也是对颜值和个人自信心的提升。越来越多的人愿意在这方面投入更多成本,进口牙膏、电动牙刷、益生菌漱口水、口腔喷雾等相关产品纷纷被加入购物车。那么,如何才能拥有一口健康好牙呢?除了选择一款正确的口腔产品,更重要的是养成爱牙、护牙的好习惯。



电动牙刷

口腔护理 不仅是刷牙这么简单

在人们生活愈发精致的今天,越来越多的人意识到了口腔护理的重要性,不仅是对健康需求的增加,更是为了提升个人的美丽指数。他们拒绝三下五除二“走过场”式的刷牙,拿出了一套堪比化妆、护肤的细致程序。

洗牙器、牙线、牙粉、牙贴、口腔喷雾……对于90后姑娘晓丽来说,保护牙齿早已不再是刷牙这么简单了。“我早上刷牙比较简单,主要是为了清新口气,重点是每天晚上,我会对牙齿进行深度清洁,过程要15—20分钟。”近日,晓丽分享了她日常护理牙齿的一套程序:第一步,使用洗牙器冲洗牙垢,接着再清理舌苔,之后用牙线清洁牙缝中的食物残渣,做完这些以后,用电动牙刷开始刷牙,牙膏刷完一遍,再使用牙粉进行美白,最后喷口腔喷雾,一次完整的口腔护理程序完成。除了这一套程序,晓丽隔三差五还会给牙齿贴上牙贴,以达到美白的效果。

“我已经坚持两年多了,牙齿也比之前更白,更健康。”晓丽表示,自从上次牙疼过后,她便意识到了口腔健康的重要性,通过长期对牙齿的精细护理,如今已取得阶段性成效。同时她认为,牙齿是一个人的“门面”,整齐亮白的牙齿,给颜值加了不少分,清新的口气,也能让她在应付各种场合时更加从容自信。



洗牙器

“口腔经济”升温 成本依旧不高

不少年轻人认为,拥有一口整齐、洁白的牙齿,对颜值的提升明显,是一件非常“有面子”的事情。在此观念的推动下,口腔护理消费日渐升温,向美丽产业发展。但在动辄上千元的护肤品、化妆品面前,即便是高规格牙膏、牙刷的价格,仍显得有些“不值一提”。

按上述方式进行口腔护理需要多少成本?“只有洗牙器和电动牙刷稍微有点贵,单价在200元左右,但是一直使用啊,电动牙刷只换刷头就可以了。牙膏、牙粉、牙贴都很便宜,几十块钱能用半年甚至更久。”晓丽算了一笔账,即便按洗牙器和电动牙刷的使用寿命为1年来计算,牙膏牙粉按较高标准的产品选购,全年的花费也在600元以内,平均下来每天不足2元钱。“我感觉自己在这方面花费的钱不算多,普通人基本都能消费得起,只是他们对牙齿的关心、关注太少了。”晓丽认为,口腔护理的成本其实并不高,但不少人还没有对此引起重视。

在达州某超市货架上,牙膏种类繁多,除了佳洁士、高露洁、冷酸灵等人们熟悉的老品牌,不少“欧美”“日韩”进口产品也占据了一片区域。按功能大致分为美白、去渍、清新口气等几个种类,售价普遍在10元—50元之间。“10元—30元的牙膏销量最高,10元以下的牙膏基本上被老年人买走了,选择高价位牙膏的更多是年轻人。”超市销售人员表示,年轻人愿意尝试新鲜事物,随着他们对于口腔健康要求的不断提高,90后、00后更舍得为牙膏、牙刷花钱,也会为牙膏上出现的“酵素美白”“益生菌”“氨基酸”等新词买单。反之,从物质匮乏年代走过来的老一辈,不容易接受较高定价的牙膏。

除牙膏外,超市内电动牙刷早已屡见不鲜,销售人员告诉记者,牙粉、喷雾等与相关商品种类也愈发完善,以满足消费者对于口腔护理不断增长的需求。

护牙意识提高 保持好习惯最重要

记者采访了解到,持“牙不疼不就医”态度的人不在少数,但牙不疼就意味着牙是健康的吗?当然不是,等到牙疼的那一天,或许就来不及了。俗话说“牙疼不是病,疼起要人命。”牙疼有多煎熬,只有体会过的人才知晓。“感觉像被针扎,一刻不停的那种,整夜睡不着觉。”对于牙疼,晓丽如此形容,她唯一一次牙疼,发生在2021年元旦期间,去医院检查被告知,她的一颗牙已经坏到了不能治疗的程度,必须拔掉。从那之后,晓丽便开启了她的“护牙之路”直到今天,除了平日自己动手护理,她定期还要到口腔医院进行刷牙和全面检查。

“现在比前几年更忙了,不只是来看病的患者,不少人是来做牙齿检查、清洁,他们也会主动咨询牙齿护理等相关知识。”达州某口腔医院吴医生表示,近年来,该医院的客流量呈逐年上涨的趋势,主要原因是“没病群体”的数量增多。

吴医生表示,蛀牙、牙龈炎、牙周炎等疾病在生活中十分常见,人们对牙齿健康的认识仍有所欠缺。但已经有越来越多的人认识到这个问题,愿意为了一口健康的牙齿花费心思和金钱。他建议,在每天最少坚持刷牙两次的基础上,还要及时在饭后漱口,清理牙缝中的残渣,能有效减少牙结石的产生。同时要养成良好的生活习惯,少熬夜,少吃甜食,经常喝水可以平衡口腔酸碱度。另外,不管牙齿是否疼痛,应保证至少每年看一次牙医,对牙齿进行清理和检查。

牙刷要经常更换,尽量选择小头,对缝隙处清理更方便;选择软毛款使用更舒适,能一定程度避免牙龈出血等情况发生。对于刷牙的正确方式,吴医生建议参考“巴氏刷牙法”,他认为,只要养护得当,拥有一口健康好牙并非一件难事。

□达州日报社全媒体记者 任林早