

晚上睡前刷牙原来竟是错的

牙医揭秘：饭后半小时才是黄金时间



你每天晚上“睡前刷牙”吗？这个我们从小被父母教导的好习惯，竟然是错的？如今随着医学发展，医生指出晚上刷牙“黄金时间”，竟然不是睡前。原来很多人每天可能都在“无效刷牙”！

晚上“睡前刷牙” 原来竟是错的？

晚上“睡前刷牙”的观念深入人心，但其实睡前刷牙不是晚上刷牙的“黄金时间”。

上海交通大学医学院附属第九人民医院口腔科副主任医师邹多宏提醒，晚饭（30分钟）后刷牙，比等到睡前再刷，对口腔健康更好。

不少人习惯晚饭后工作或娱乐，直到睡前才刷牙，这中间可能间隔四五个小时。邹多宏医生说，“假如晚上6点吃晚饭，12点甚至1点才睡，这么长时间里，食物残渣带来的细菌会在口腔里安营扎寨，影响口腔健康。”晚饭后刷牙，刷牙后不再进食，早点睡觉，不仅有助于控制体重，也有利于身体整体健康。同时，也可以避免临睡前刷牙把困意“刷走”。因为牙膏中的薄荷成分和刷牙的动作本身，会刺激大脑，让人变得清醒。

一天刷2次牙好 还是刷3次好？

答案很明确：一天最好能刷3次（早中晚各一次），但至少也要做到一天刷2次（早晚）。而且，晚上这次一定要保证。一般晚饭后30分钟~1小时刷牙，是最合适的。那如果一天只刷一次牙（在早上或晚上），行不行？答案是不行的！

北京大学口腔医学院博士赵河川解释，常见的龋齿（蛀牙）和牙周病（老掉牙）都与牙菌斑有关，而牙菌斑的形成是有过程的：

◆0~2小时（初期附着）：刚刷完牙，少量松散的细菌借助唾液薄膜附着在牙面上。

◆2~12小时（细菌附着）：越来越多的细菌与唾液膜相互作用附着在牙面上，且更牢固。

◆12小时后（成熟菌斑）：附着的细菌开始繁殖代谢并形成复杂的生物膜结构，菌斑逐渐成熟。难以通过简单的刷牙去除。

◆24小时后（完全成熟）：经过24小时，牙菌斑完全成熟，形成一个复杂的微生物群落。容易引发龋齿和牙周疾病。

所以，每12小时左右刷1次牙，才能有效打断牙菌斑的成熟过程。如果每天只刷1次，间隔24小时，牙菌斑早已“根深蒂固”，很难刷干净了！

很多人在“假装刷牙” 这5个错误正悄悄毁掉牙齿

刷牙能预防大部分口腔疾病，但错误的刷牙方式不仅无效，还可能伤牙。比如：

■横向拉锯式刷：长期横向刷牙、用力过猛，会导致牙颈部磨损，形成楔状缺损。

■刷牙时间短：很多人刷牙不到1分钟，但牙医建议最好每次刷满3分钟。

■只刷“门面”：有些人只刷微笑、说话时能看到的牙齿，忽略舌侧面。但刷牙应该面面俱到，每颗牙有五个面（唇侧、舌侧、咬合面及两个邻面），都要清洁到位。

■刷牙避开牙龈：牙菌斑最爱藏在牙龈边缘，偏偏有人觉得牙龈脆弱不敢刷。

■只刷牙不刷舌头：舌头表面凹凸不平，特别容易藏细菌，不清洁容易引发口臭。



那么，如何正确刷牙呢？赵河川表示，刷牙有一个简单好记的“333”原则，即每天刷3次、每次3分钟及饭后30分钟刷牙，做到面面俱到。有人说“刷牙怎么用得了3分钟，1分钟就可以”。但事实上，你只是被过量的泡沫蒙蔽了，假如按照正确的方式刷牙，你会发现3分钟可能还刷不完。

牙齿发出的7个“求救信号” 千万别一忍再忍

浙江省中山医院口腔科主治医师张吉琴提醒，当出现以下7种情况时，说明你的牙齿可能在“求救”：

1. 牙齿敏感：接触冷、热、酸、甜时出现短暂酸痛，刺激消失后疼痛也随之消失。这通常意味着“牙釉质”已经受损，常见的原因包括：牙颈部楔状缺损、龋齿、牙隐裂、牙龈萎缩等。

是必须在取得《医疗机构执业许可证》的医疗美容机构内开展，且操作者必须是持有相关资质的专业医师或护士。这意味着，我们日常生活中熟悉的美容院、美发店、美甲店、养生会所等生活类美容机构，其服务范围仅限于皮肤表面清洁、护理、修饰等非侵入性项目，严禁开展任何破皮、注入或使用医疗器械的“轻医美”项目。

公众切勿因价格诱惑或熟人介绍，在这些场所接受所谓的“轻医美”服务，将自身健康置于巨大风险之中。

别让速成班毁了你的脸

面对行业乱象，如何保护自己？首先要撕破“速成班”的伪装。国家卫健委明确指出，那些将医疗行为“生活化”

2. 牙面上有黑点：牙齿表面有黑褐色或有失去光泽的白垩色斑点，或两牙相邻处有变暗的黑晕，这些都是虫牙的早期表现。记住“小洞不补，大洞吃苦”。

3. 牙齿疼痛：疼痛可分为多种情况，包括红肿性牙痛、蛀牙牙痛和敏感性牙痛，是牙齿出现问题的明确警报。

4. 食物嵌塞：频繁塞牙绝非小事，它是蛀牙、牙周炎、牙齿磨损、牙齿错位等多种问题的征兆。残留的食物残渣会加速细菌滋生，腐蚀牙齿。

5. 牙龈出血：健康的牙龈在正常刷牙时是不会出血的。牙龈出血轻者表现为仅在刷牙、咀嚼较硬食物时唾液中带有血丝。

6. 牙齿不齐：表现为牙列拥挤、牙列疏松、龅牙等，是指儿童在生长发育过程中因先天因素或者后天环境影响等导致的牙齿、颌骨及颜面的畸形。不仅影响美观，还可能妨碍咀嚼功能，影响儿童身心健康。

7. 缺牙：单颗或多颗牙缺失，一定要及时修复。缺牙的危害是持续性的，它不仅影响美观和咀嚼，还会导致邻牙倾斜、对领牙伸长，严重破坏整个牙弓的稳定性。

张吉琴建议大家把科学刷牙的方法融入生活，别等牙齿发出“求救信号”才重视。

据人民日报

国家卫健委划红线

美容院美甲店不得从事轻医美

国家卫生健康委昨日明确，“轻医美”属于医疗行为，严禁生活美容机构违规开展。当前一些商家利用“容貌焦虑”非法培训、无证操作，导致伤害事件频发。公众应选择正规医疗机构，警惕“速成班”话术，发现线索可举报。

爱美之心碰上美丽陷阱

想要悄悄变美，却可能踏入危险陷阱。近年来，打着“无创”“恢复快”招牌的“轻医美”项目风靡大街小巷，从热玛吉、水光针到少女针，吸引着众多求美者。然而，这股热潮背后却乱象丛生。

国家卫生健康委在昨天召开的新闻发布会上指出，一些不良商家借机制造

“容貌焦虑”，在不具备任何医疗资质的场所，由未经培训的人员非法开展注射、激光等操作，导致消费者伤害事件时有发生。更令人担忧的是，网络上各类“轻医美速成班”大行其道，号称“三天学会打针”“零基础包拿证”，学员之间互相扎针练习成为常态，将严肃的医疗行为变成了儿戏。

分清生活美容和医疗美容

究竟什么才是“轻医美”？国家卫健委给出了清晰界定：它本质是医疗行为。所谓“轻医美”，通常指利用注射、光电、生物技术等方式进行的非手术类医疗美容项目，其核心前提

是必须在取得《医疗机构执业许可证》的医疗美容机构内开展，且操作者必须是持有相关资质的专业医师或护士。这意味着，我们日常生活中熟悉的美容院、美发店、美甲店、养生会所等生活类美容机构，其服务范围仅限于皮肤表面清洁、护理、修饰等非侵入性项目，严禁开展任何破皮、注入或使用医疗器械的“轻医美”项目。

公众切勿因价格诱惑或熟人介绍，在这些场所接受所谓的“轻医美”服务，将自身健康置于巨大风险之中。

别让速成班毁了你的脸

面对行业乱象，如何保护自己？首先要撕破“速成班”的伪装。国家卫健委明确指出，那些将医疗行为“生活化”

“简单化”的培训，往往捆绑着非法行医、销售假冒伪劣药械、颁发虚假证书等一条龙违法链条。消费者切勿相信“一本万利”“轻松入门”的营销话术。选择医美服务前，务必牢记“三查”：一查机构是否持有《医疗机构执业许可证》并核准有“医疗美容科”；二查医生是否具备《医师资格证书》和《医师执业证书》，并具备相关临床经验；三查产品是否为经国家药监局批准的正规产品。求美之路，安全应是第一道也是最重要的防线。

如果发现生活美容机构非法开展医疗美容项目，或遇到非法培训、无证行医等情况，公众可立即向所在地卫生健康行政部门监督机构举报，或拨打12345政务服务便民热线进行反映。

据央视

刊登 13018333716 15023163856

热线 023-65909440

微信 同号

关于重庆市南岸区巴塘社区垃圾乱丢乱放投诉件转交公

重庆市永川区烟草专卖局关于案件调查处理的公告

2026年2月10日，我局接到群众关于重庆市永川区巴塘社区垃圾乱丢乱放的投诉件，现将该投诉件转交至南岸区巴塘社区居民委员会处理。

2026年2月10日，我局执法人员在重庆市永川区巴塘社区居民委员会进行现场检查，发现该社区存在垃圾乱丢乱放现象，严重影响市容环境卫生。

2026年2月10日，我局执法人员在重庆市永川区巴塘社区居民委员会进行现场检查，发现该社区存在垃圾乱丢乱放现象，严重影响市容环境卫生。