

Q:

多年来，我一直使用软毛牙刷，因为我知道这款牙刷不会伤害到我的牙齿。可是，我不明白为什么市面上还有售卖含较硬刷毛的牙刷。想请问牙医这些牙刷具有什么功效？我们在哪种情况下才会使用含较硬刷毛的牙刷？

——马女士

**A:** 的确，在所有牙刷款式当中，软毛牙刷对牙齿是最为柔和，也是最为安全的选择。牙医们都会建议公众使用软毛牙刷。

如果每天使用中刚性刷毛或硬毛牙刷几次，除了会伤到牙龈外，这些牙刷也会破坏牙根表面以及珐琅质保护层，出现牙龈萎缩，牙根外露，导致牙龈发炎，并增加其敏感度。

使用硬毛牙刷的另一坏处就是使用者为了不伤到牙龈而避免刷到这些地方，却因此忽略了在牙龈边缘的牙齿表面，导致菌斑在这些地方形成。使用者会出现牙龈炎，甚至是牙周疾病，容易导致掉牙并出现口臭问题。

不过，市场目前还是对较硬刷毛的牙刷有需求，因为仍有许多消费者认为这些牙刷能刷得更好，因此会选择这些牙刷。这些消费者一般会很努力地刷牙，确保牙齿清洁无菌斑。



林耀龙医生

他，毕业于新加坡国立大学的牙科学士，在2013年一手创立了B9牙科诊所，诊所开设之初即选用当前最先进的医疗器材并执行严格卫生要求，着重于为病人提供最舒适优质的服务。由于医术出众且环境优雅使得需求激增，之后他在短短一年内相继在不同地点连续开设三间B9系列牙科诊所，以满足更多病人的需求并致力于更好地为病人排忧解难，病人的回流率和满意度达到新高。

三年多来，B9牙科诊所所以公平，合理，透明的定价以及优质完善的服务得到病人和业界的大力肯定，也因此获得了同业的很多杰出奖项予以嘉奖，在此激励下林医生和他的团队更加倍努力及着重创新，希望能重塑人们对牙科护理的了解和体验，达到更好地为病人服务的目的。

2014 十大最优牙医护理奖  
2015 中国楷模人物奖  
2015 年度杰出企业家奖  
2015 年度社会贡献奖  
2015 年度牙科明星奖  
2015 十大最优秀护理病人奖  
2016 年度最突出品牌奖

**B9 Clementi**

449 Clementi Ave 3  
#01-261 Singapore 120449  
(Next to Clementi MRT)  
Tel: 6777 8988

**B9 The Star Vista**

1 Vista Exchange Green  
#01-02 Singapore 138617  
(Next to Buona Vista MRT)  
Tel: 6334 8988

**B9 Toa Payoh**

520 Lorong 6 Toa Payoh  
#01-64 Singapore 310520  
(Next to Toa Payoh MRT)  
Tel: 6251 8988



免费下载 Doc.sg:



一项发表在《牙周病学杂志》的研究就显示，硬毛牙刷使用者患上牙龈萎缩问题的几率比软毛牙刷使用者来得高，而长时间使用硬毛牙刷会加剧这个问题。

因此，对绝大多数的人来说，软毛牙刷可避免出现上述问题。不过，需要提及的是，问题不但是牙刷造成的；刷牙力度也是另一因素，因为力度太大也会伤到牙齿。**高峰**

