

男人不刷牙竟会引来那么多危害(图)

【阿波罗新闻网 2016-02-06 讯】



刷牙是日常保健必不可少的一件事情，但是对于一些懒惰的男青年来说，不刷牙成为常事。那么男性不刷牙有哪些危害呢？

1. 糖尿病

牙病会加重2型糖尿病病情。爱丁堡大学研究人员对7项相关研究结果的分析发现，治疗牙病，减少牙龈炎，有助于降低眼病等糖尿病并发症的危险。

2. 关节炎

研究发现，类风湿关节患者出现牙病的几率是健康者的8倍。

3. 支气管炎

牙周病学杂志刊登一项新研究发现，呼吸道感染与牙病存在关联。有支气管炎等呼吸道疾病史的人，牙病问题更严重。

4. 勃起功能障碍

牙周病学杂志刊登印度一项涉及70名男子的新研究发现，男性牙齿越不健康，勃起功能障碍（ED）就越严重。他们认为，牙病会导致血液中传输氧气必需的一氧化氮减少，因而造成阴茎供血不足，导致ED。

5. 老年痴呆症

牙病会增加老年痴呆症危险。哥伦比亚大学研究人员对60岁以上老人调查发现，有牙病或掉牙的参试者更容易出现记忆问题。

6. 心脏病

牙病会使冠心病危险加倍。苏格兰一项涉及1100人的研究发现，每天刷牙少于两次也会增加罹患心脏病的风险。

上述是给大家介绍的关于男性不刷牙的几大健康危害，希望引起重视。那么日常刷牙有哪些常见的误区要注意呢？

日常刷牙三大误区

错误一：刷牙太使劲

刷牙的时候力量太大，可能伤害牙齿，也会伤害到牙龈，引起口腔溃疡。其实，并非用的力气越大才越能把牙齿刷干净。如果刷牙方法不对，用的力气太大反而会伤害牙齿。

正确方法：

刷牙用力大小因人而异，并没有特别量化的标准。刷牙力气应不轻不重，以刷干净牙面为宜。大约相当于手指拿起一支冰棒的力量就足够了，使用手腕的力量刷牙而不是手臂的力量。

错误二：牙刷个儿太大

每个人的牙齿有大有小，牙刷太大，在口腔内执行任务会不够灵活，牙刷太小，又无法完成大面积的口腔清洁工作。

不建议用太大的牙刷，牙刷的大小以保证刷头可以灵活伸到最后面的牙齿为宜。如果牙刷太大，伸不进最后部的牙齿就刷不干净。

正确方法：

选择一把大小合适的牙刷，牙刷头的大小应该等于2个半到3个牙齿的宽度。

选择牙刷时，具体还要看刷头是否能灵活伸进大牙内清洁。普通牙刷每隔3个月更换一次即可，但刷毛已经变形的牙刷要马上更换。

错误三：冷水刷牙

冷水会导致牙本质敏感的人牙齿酸痛，而且不利于牙膏内的洁齿有效物质发挥作用。尤其是在冬天，更需要用温水刷牙，避免引起牙齿敏感。

正确方法：

牙膏中的主要成分是摩擦剂和氟化物，实验室研究发现，这些有效成分发挥作用的最佳温度是37℃左右。因此，刷牙时用接近自己体温的温水效果最好，太热的水也不好。

生活中的很多小事情，看似很简单，但是其实我们却常常在这些小事情中犯下不小的错误，关于刷牙的误区，大家记住了吗？

[阿波罗网](#)责任编辑：李冬琪 来源：99健康网

本文URL: <http://www.aboluowang.com2016/0206/688512.html>

[郑重声明: 新闻和文章取自世界媒体和论坛, 本则消息未经严格核实, 也不代表《阿波罗网》观点。]