



黑客派

牙疼真要命，牙坏真烧钱

作者: [LieBrother](#)

原文链接: <https://hacpai.com/article/1545578903960>

来源网站: 黑客派

许可协议: [署名-相同方式共享 4.0 国际 \(CC BY-SA 4.0\)](#)



牙齿真折腾。

周末回了一趟老家。看标题就知道去干嘛了，治牙去了。从小牙齿就不好，年纪轻轻就装了4颗牙套。。。这一次又是蛀牙，3颗牙套最近松了，没什么注意，导致里面的牙齿细菌滋生，又蛀牙了，且蛀得不轻，基本上已经坏死，只能根管治疗，然后重新装3颗牙套，一个牙套1800块，3个就5400块。。。病不起。

一朋友前段时间他去洗牙，医生发现他有将近10颗牙需要补，这次他知道我要回老家看牙医，为我在这个牙医已经看了十几年了，家里人都在他那里看，口碑一直不错，技术也过硬，所以他就跟一起去看牙齿。他的牙齿外面看起来挺完整的，给医生看完，发现其实很多个牙齿都蛀了，但都是蛀丁点，所以都需要处理，大概处理了十几个，补了将近一个小时，最后花了2000块。

有些朋友同事问我为啥不在深圳看牙医，有医保，可以报销。其实不仅仅是钱的问题，一方面是深圳看医生相对来说比较困难，网上预约经常预约不到好的时间；另一方面是医生不知道技术怎么样有人会问在深圳大医院肯定技术牛逼，这真不好说，高中因为咽喉炎以及胃的问题，看了大大小小的生，真不见得在大医院的医生就很牛逼，并且老家这个医生很靠谱、技术不马虎、很是靠谱，以前的是他做的，坏了让他弄也比较好处理。还有一些是老家也不远，从深圳坐高铁2个多小时就到了。

我这副坏牙齿也不能给大家来介绍如何保护好牙齿，说了你们也不信，连我自己都不信。。。虽我一直吃完饭就漱口，睡前也刷牙，但是还是没法保护好牙齿。那就给大家科普一下刚刚学习的知名牙方法：**巴氏刷牙法**

方法：

握好牙刷：拇指前伸比“赞”手势；

牙刷的方向要对准牙齿与牙龈交接地方，刷毛与牙齿呈45-60度角，定位好牙刷后，作短距离水平运动，2到3颗前后来回刷约10次；

刷牙步骤：右后方颊侧开始，刷到左边；然后左边咬合面、左边舌侧再回到右边舌侧，然后右边咬合面；

刷后牙舌侧时：左手刷右边后牙舌侧，右手刷左边后牙舌侧；

刷颊侧时：刷右边颊侧时用右手，刷左边颊侧时用左手；

刷完上面牙齿，用同样的方法刷下面牙齿。

注意：

刷牙颈部龈缘时，以45度角，做上下提拉颤动，不做来回刷

刷牙早晚各一次，每次不少于3分钟。

巴氏刷牙法信息来自百度百科。

希望大家重视起自己的牙齿，让自己牙齿健康起来。我也要好好保护好牙齿，以后有亲身经历哪好的措施再分享给大家。

