



第6版：健康关注

上一版 < > 下一版

版面导航



第1版 今日要闻



第2版 综合新闻



第3版 视点

标题导航

- 1 节前来次口腔大扫除
- 2 戴手套和用洗手液可降低流感发病率
- 3 古人怎么刷牙
- 4 固齿先养肾
- 5 男性从27岁开始进入心理成熟阶段
- 6 餐后10分钟是刷牙黄金时间

2010年2月5日 星期五

本报首页 | 版面导航 | 标题导航

上 一期 下 一期

< 上一期 下一期 >

放大 ⊕ 缩小 ⊖ 默认

古人怎么刷牙

关于牙齿之清洁、健美，古人十分重视。《诗经·卫风·硕人》中形容美女牙齿“齿如瓠犀”，即指牙齿如同葫芦子一样整齐洁白。1976年，江西省南昌市发掘了汉末三国东吴时代的高荣墓群。其中有一个金制的，两端分别为耳挖勺和小杨枝的龙形器物。小杨枝是龙的尾部，圆形，末端尖。研究者考证认为此系墓主人生前用来剔除齿间食物残渣的口腔清扫用具，此小杨枝也就是今之牙签的雏形。

其实从三国两晋南北朝时期，古人已经懂得用盐来清洁牙齿。在刷牙工具没有发明出来以前，人们已经使用盐水漱口来清洁口腔。唐代孙思邈的《备急千金要方》中有“每旦以一捻盐内口中，以暖水含……口齿牢密”。

宋代出现了有植毛牙刷。宋朝周守中《养生类纂》记载：“盖刷牙子皆是马尾为之。”《太平圣惠方》还载有药清洁牙齿的膏药：柳枝，槐枝，桑枝煎水熬膏，入姜汁，细辛，每用擦牙，此可谓今之药物牙膏的雏形。《圣济总录》“口齿门”专列《揩齿》一节，并指出：“揩理齿漱，叩琢导引，务要津液荣流，涤除腐气，令牙齿坚固，新槽固密，诸疾不生也。”更值得注意的是，《揩齿》一节中竟然列出了多达27种揩齿药方，各方的配料往往很不相同——今天的牙膏虽然品牌众多，但是具体内容上大概也没有如此丰富的变化。相应的，不同方子的揩齿药具有不同的保健功能，不过，每个方子都强调“每日早晚揩齿”、“每日如常揩齿”，可见，在宋代，天天刷牙、早晚刷两次牙，已经成了常识。其中，槐枝散方、皂荚散方用到青盐。

事实上，在西方牙膏传入之前，掺配各种中药的青盐，一直是古代中国人最常用的揩齿药。《红楼梦》第二十一回就写，宝玉“忙忙的要用青盐擦了牙，漱了口，完毕”。明初所编《普济方》中，收有“陈希夷刷牙药”方，其中提到“每用刷牙子蘸药少许，刷上下牙齿，次用温水漱之”，可见牙药的用法也与现代使用牙膏之法相同。

此外，茶水也常常被人当做漱口的洗涤剂。《延寿书》有用浓茶漱口的记载：“凡饮食吃，辄以浓茶漱口，烦腻既去，而脾胃自和，凡肉之在齿，得茶漱涂，不觉脱去而不烦挑剔也。盖齿性便苦，缘此渐坚牢而齿自去矣。”据现代药理分析，茶叶中除有维生素外，还含有单宁和少量的氟化合物，单宁具有抗菌、杀菌作用，氟化合物确有防止龋齿的作用。有些少数民族的老人至今仍存有以茶漱口的习惯，特别是那些牙齿已经脱落的老年人，其清洁口腔的办法就是用茶水漱口。（陆曼）

< 上一期 下一期 >

放大 ⊕ 缩小 ⊖ 默认

国内统一刊号：CN11-0153 邮发代号：1-140(国内) D-1138(国外)
 地址：中国北京市朝阳区北沙滩甲四号 邮编：100192 电话：64854537
 传真：64854537 mail:cntcm@263.net.cn 广告热线：64855366
 Copyright 本网站内容版权所有，未经许可禁止转载， All Rights Resened