# 定期洗牙有无必要?

资料图片

“洗牙的时候感觉头皮发麻、牙齿发酸,洗牙后又觉得牙缝变大、牙齿松动,洗了两次不敢再去了。”前不久,南京溧水区市民夏先生找到江苏省人民医院口腔科副主任、主任医师张继生咨询:“洗牙有没有必要?”

“洗牙很有必要。”张继生说,洗牙最重要的作用是清除牙菌斑和牙结石。食物残渣与口腔细菌产生化学反应,就会形成附着在牙齿上的牙菌斑,牙菌斑是口腔疾病的始动因子,经过钙化就成了牙结石,无法通过刷牙去除,时间一长会导致龋齿、牙龈炎、牙周炎、牙齿松动甚至掉落。牙结石要请专业人士使用专业工具才能彻底去除。医生在洗牙时还能发现蛀牙、牙周疾病早期迹象。

夏先生为何会感到洗牙后牙齿发酸、松动呢?张继生解释,牙结石像水泥一样包裹着牙齿,造成了牙齿“稳固”的假象,将它们“搬走”后,原本就被牙结石破坏、已经松动的牙齿就暴露了真实状态。觉得牙缝变宽的“错觉”会随着清除牙结石后牙龈炎症的消失而好转。牙齿敏感者洗牙后可以使用抗过敏牙膏。

张继生建议,健康人群半年到一年洗一次牙;牙周病患者3到6个月洗一次牙;抽烟人群、糖尿病患者以及特殊人群应咨询牙医制定更个性化的计划。

除了洗牙,平时在生活中爱护牙齿也很重要。电动牙刷是否值得入手?张继生介绍,电动牙刷高频振动能提高刷牙效率,对老年人、帕金森病患者、关节炎患者等手部不灵活的人士很友好。但对于牙本质敏感、牙齿磨损严重的人群,选择普通牙刷、自己掌握刷牙节奏更合适。

值得注意的是,刷牙只能清洁60%的牙面,另外40%的牙缝区域需要借助牙线等工具。如果食物塞牙,很多人会使用牙签,张继生建议,不要长期使用牙签,牙签的尖头会损伤牙龈。他还建议牙线与冲牙器配合使用:牙线利用物理摩擦作用可有效刮除牙邻面的菌斑;冲牙器利用高压水流冲刷牙缝、牙龈沟和牙刷刷不到的角落,清除食物残渣,并按摩牙龈。

据《人民日报》

# 专家:牙刷应放在干燥通风处 每3个月更换

龋病、牙周疾病等口腔常见病、多发病正日益影响公众健康。首都医科大学附属北京胸科医院口腔科副主任医师吴斌日前接受中新健康采访时表示,刷牙不仅关乎口腔清洁,更与全身健康密切相关。

吴斌表示,长期不刷牙不仅会导致口腔卫生状况恶化,引发牙髓炎、牙周炎、冠周炎等口腔疾病,还会造成口臭、牙齿变黄、牙龈出血和萎缩等问题,并容易形成牙结石,对健康造成多方面影响。

近日,由中国牙病防治基金会主办的“守护百万口好牙——焕新生活从齿开始”大学生口腔健康促进项目在北京大学医学部举行捐赠仪式。该项目将向北京大学、清华大学、复旦大学等高校学生捐赠5万支电动牙刷。

中国牙病防治基金会理事长李铁军介绍,随着生活方式的变化,口腔健康已成为影响国民生活质量的重要因素。尽管近年来我国成年人刷牙率显著提高,但电动牙刷及牙线、漱口水等辅助清洁工具的使用率仍待提升。

李铁军强调:“口腔是人体健康的第一道门户,其健康状况直接关联全身健康。健康生活方式是大学不可或缺的必修课。”该项目通过物资捐赠和科普宣教,帮助同学们树立科学的口腔健康理念,掌握正确的口腔护理方法,成为身边的“健康榜样”,并将健康意识传递给更多人。

北京大学口腔医院副主任医师许桐楷提出了使用电动牙刷的四个原则:轻贴定位——刷头轻触牙面,刷毛自然弯曲为最佳力度;角度精准——刷毛45° 斜向牙龈沟(牙根与牙龈交界处);面面俱到——缓慢移动牙刷,确保每个牙面都刷到;确保时间——全口牙齿刷完至少需要2分钟。

许桐楷同时强调,使用含氟牙膏可有效降低龋病发生风险。平时应将牙刷放置在干燥通风处,并每3个月更换牙刷或刷头。

据中新网

# 娃一入秋就拉肚子?当心是“秋季腹泻”在捣蛋

入秋后,气温渐渐转凉,许多大病小病卷土重来,其中自然少不了“秋季腹泻”这位不速之客。别看它名字通俗易懂,发起威来会让孩子又烧又吐又泻,不过别担心,这份防护攻略请查收。

## 什么是秋季腹泻?

秋季腹泻,是指秋季高发的儿童腹泻,通常是由轮状病毒感染引起的,以发热、呕吐、腹泻为主要表现,严重者会出现脱水症状。每年9月份开始上升,秋冬季高发,10~12月为流行高峰期。

## 得了秋季腹泻怎么办?

秋季腹泻多为轮状病毒引起,属于自限性疾病,没有特效药,可遵医嘱使用一些对症药物,如退热、止泻、益生菌等。生病期间,要清淡饮食。

秋季腹泻对患儿危害最大的是脱水,严重脱水可造成多器官损伤,甚至危及生命,一旦患儿出现频繁呕吐、腹泻,一定要及时补充水分并就医。

## 预防胜于治疗

一是接种疫苗。可以提前选择接种轮状病毒疫苗,能起到一定的防护作用。

二是注意个人卫生。保持手卫生:做到饭前便后要洗手,保持良好的卫生习惯;注意饮水和食品卫生:不喝生水,不吃不洁净、隔夜未加热的食物;对于小宝宝,要注意餐具、奶具、玩具的清洁、消毒。

资料图片

三是勤锻炼,合理睡眠,增强免疫力。要保持适量运动,规律睡眠,避免熬夜,增强自身体质,减少疾病发生。

四是尽量避免人员聚集。尽量少去人员密集场所,避免接触有腹泻症状的病人,防止被传染。

人民网北京9月24日电

# 空气污染可能损害儿童视力

据23日发表的一项新研究,包括英国伯明翰大学、中国天津医科大学眼科医院在内的研究团队发现,空气污染可能会损害儿童的视力。

研究团队发现,空气中二氧化氮($NO_2$)和细颗粒物(PM2.5)的浓度与儿童视力水平存在显著相关性,空气更清洁的地区,儿童未经矫正的视力表现更佳。

研究指出,污染的空气会导致眼睛发炎和压力增大,减少对眼睛健康发育很重要的日光照射,并引发眼睛的化学变化,导致眼睛形状改变,从而引起近视。

研究团队借助先进的机器学习技术,分析了环境、基因和生活方式等多重因素对儿童视力发育的作用。结果发现,空气质量改善与儿童视力提升之间存在直接联系,尤其在小学生群体中最为明显。相比之下,年纪较大的学生和高度近视儿童受空气因素影响较小,他们的视力更多受基因支配。

据《科技日报》

# 秋乏?当心甲状腺在“报警”

近日,气温骤降,有市民发现自己早上起床总犯懒、穿再多仍手脚冰凉,甚至莫名没胃口却体重上涨,多数人以为这是“秋乏”,忍忍就过去了。湖南中医药大学第一附属医院超声影像科副主任医师谢佳佳提醒,出现这类现象有可能是甲状腺在“报警”。

谢佳佳介绍,作为人体最大的内分泌腺体,甲状腺像个“能量调节器”,对温度、情绪、作息变化格外敏感。秋季的燥邪、寒邪与情绪波动,很容易打乱甲状腺的平衡。

秋季保护好甲状腺应注意四个方面:第一,注意防颈寒。要避免空调、风扇直吹颈前,尤其出汗后别让冷风直吹。第二,秋燥易耗伤阴液,甲状腺“喜润恶燥”。除了每天喝1500毫升至2000毫升温水,还可吃些滋阴润燥的食物,避免辛辣、油炸食物。第三,调畅情绪,别让“秋郁”伤害甲状腺。长期熬夜会打乱内分泌节律,影响甲状腺激素的合成与分泌。第四,补碘、补硒有讲究。碘摄入别“一刀切”,甲亢患者需严格低碘饮食(避免海带、紫菜、加碘盐);甲减患者若因缺碘导致(如部分桥本甲减),可适量吃加碘盐,每周吃一次海带(约50克,焯水后食用);甲状腺结节人群无需刻意禁碘。

谢佳佳提醒,如果出现以下信号应及时检查甲状腺:持续怕冷、怕热、手脚冰凉、多汗,与气温变化不符;颈部明显肿胀、疼痛,或触摸到结节、硬块;体重一个月内莫名增减5000克以上,且无刻意节食或运动;情绪持续低落或烦躁,伴失眠、心慌、乏力,调整后无改善。

据《长沙晚报》

《平原晚报》编辑部出版 地址:新乡市平原路东段441号 电话:2681111 邮编:453003 广告中心:3052742 发行中心:3833789 经营许可证:豫新广字95001号
新乡日报社印刷厂印刷 地址:新乡市平原路东段441号 电话:3024427 零售价:1元