

如何预防龋齿和牙周疾病

“牙疼不是病,疼起来真要命。”民间一直流传着这样的俗话,牙疼确实是一种让人无法忍受的痛苦,同时也说明牙疼是一种症状。口腔科医生表示“痛起来要命”已属于急性牙髓炎疼痛时的反应了,而这之前早已早早埋下了隐患。

所以一旦发现牙齿有异常,及时就诊非常关键。那么,如何去保证我们的牙齿健康?市疾控中心专家将爱牙护牙的核心知识与读者分享。

一、每天有效刷牙两次

龋齿和牙周疾病是两种最常见的口腔疾病,主要是由附着在牙齿上的牙菌斑引起,特别是夜间入睡后,唾液分泌减少,口腔自洁作用差,细菌更容易生长。因此,让口腔保持健康要坚持做到早晚刷牙,饭后漱口。

(一)提倡用水平颤动拂刷法。

1.先将刷头放于后牙牙齿与牙龈交界处,上牙向上,下牙向下,与牙齿大约呈45°角,轻微加压,前后颤动10次左右,每次约刷2-3颗牙,注意刷牙范围应有所重叠。

2.刷上前牙时,将刷头竖放在牙面上,使前部刷毛接触牙龈边缘,自上而下拂刷。同理,刷下前牙时自下而上拂刷。

3.刷牙齿的咬合面时,刷毛指向咬合面,稍用力作前后短距离来回刷。

(二)提倡使用保健牙刷。

保健牙刷具有刷头小、刷毛软硬适度,排列合理的特点。在口腔

内转动自如,能有效清除细菌,避免对牙齿和牙龈的损伤。需要注意的是为防止牙刷藏匿细菌,应将牙刷放在口中置于通风处,一般建议每三个月左右更换一把牙刷。

二、健康饮食保护牙齿

糖是人类的主要营养要素之一,同时也是引起龋病发生的危险因素之一。如果摄入过多的含糖食品或饮用过多的碳酸饮料,会导致牙齿脱矿,引发龋病或产生牙齿敏感。因此,提倡科学吃糖非常重要。应尽量减少每天糖的摄入量,少喝碳酸饮料,进食后用清水或茶水漱口,睡前刷牙后不再进食。

三、定期进行口腔检查

龋病和牙周病等口腔疾病常是缓慢发生的。早期多无明显症状,一般不易察觉,等到出现疼痛等状况时可能已经到了疾病的中晚期,治疗起来复杂,患者也会遭受更大的痛苦,花费更多,治疗效果还不一定满意。因此,每年至少进行一次口腔健康检查,及时发现口腔疾病,早治疗,早预防。

医生建议最好每年进行一次洁牙(洗牙),保持牙齿坚固和牙周健康。

四、避免带口腔疾病怀孕

孕妇在怀孕早期和晚期接受复杂口腔治疗,会因为紧张和疼痛等因素,增加胎儿流产或早产的风险。因此,女性在计划怀孕前就应主动接受口腔健康检查,



及时发现并处理口腔内的疾病或隐患,避免因口腔治疗带来的不便和风险。

五、帮助孩子戒除口腔不良习惯

儿童口腔不良习惯如吮指、咬下唇、吐舌等,可能会造成上颌前突、牙弓狭窄、牙列拥挤等颌畸形问题。家长要及时劝导戒除或到医院通过适当的矫正方法,帮助其戒除不良习惯。儿童从3-6岁开始,家长及幼儿教师可教儿童用最简单的“转圈法”刷牙。此外,6岁以后,儿童应基本掌握刷牙方法,家长要监督以保证儿童刷牙的效果。

六、牙齿缺失应及时修复

牙齿具有咀嚼食物、辅助发音和维持面容形态的功能。牙齿缺

失易发生咀嚼困难、对颌牙伸长、邻牙倾斜等。前牙缺失还会导致发音不准、面部形态发生变化,全口牙丧失后,咀嚼十分困难,面容明显苍老。因此,不论失牙多少,都应及时进行义齿修复。修复一般在拔牙2-3个月后进行。修复前应治疗余留牙的疾病,必要时对牙槽骨和软组织进行修整,以保证修复质量。

希望读者朋友经常刷牙漱口,保持口腔清洁,相信看完的读者肯定能收获满满。

丽水市疾控中心慢病所 董升华



养颜美食你吃对了吗

健康的体魄、美好的容颜与苗条的身材是女士们的心之所往。在这三件事上,比起迈开脚来做运动,吃对食物也非常重要,可达到内调外养的效果。

健康管理:理顺肝气之物

春天是疏肝的好季节,用好疏肝食材,事半功倍。

芳香的花类对于疏肝解郁有极好的功效。玫瑰花、茉莉花、杭菊花、南豆花、鸡蛋花、厚朴花和素馨花等。其中,玫瑰花是理气好物,有“解郁圣药”美誉,对于严重的肝气郁结有很好的改善作用。其香气、性微温,味甘微苦,入肝脾经。茉莉花的解郁力也极强,二者都是市面上容易买到的食材,最简单且功效最佳的吃法自然是泡水代茶饮。

玫瑰食物的延展性强,还能做成玫瑰露、玫瑰汤羹、玫瑰花饼、玫瑰擂茶等。

颜值管理:养颜补血之物

于女性而言,养颜抗衰是终生必修之课。一方面是养足气血,一方面是呵护卵巢和子宫。自然界中有不少天然食物对于女性颇为友好,红枣对于补充气血有极好作用,常吃它可加强肌肤柔韧度,让肌肤越来越年轻,堪称女性的“天然补品”。吃西兰花时要费一点功夫处理,将清洗好的西兰花切成小朵后,

放入盐水中泡15分钟,赶走藏在花间不易被觉察的小菜虫和灰尘,此后反复清洗数遍再滚水焯过后烹饪。清蒸或清炒都是普遍的吃法,还能做汤羹,将西兰花蒸熟以后,与杏仁和奶油一起打成汤,那是另一番滋味。

白木耳、黑豆和黄豆是呵护女士的好物。前者含有丰富氨基酸及多种矿物质比如钙元素、铁质和磷等,适当吃点白木耳对于保护卵巢有帮助。食用黑豆能补充雌激素,其含有的植物雌激素很高,大豆中含有蛋白质,大豆异黄酮、类雌激素、大豆磷脂、大豆膳食纤维、维生素E等多种物质,对于调节内分泌有所帮助,将黑豆或者大豆煮熟磨成豆浆当作早餐饮品喝,或是与猪骨等熬成汤皆可。

体重管理:瘦身排毒之物

瘦身排毒要管住嘴,吃得对最重要。海带被誉为排毒瘦身优选,它的好处在于自身所含有的胶质和岩藻多糖可增进肠道蠕动。海带可以减少脂肪的吸收,它的热量较低,干海带热量大约90千卡,湿海带大概仅有10多千卡。海带既可做汤,亦可做凉菜。海带汤中或可加鱿鱼,增加鲜甜味,或可加牛肉,增加醇厚的肉香味。西芹纤维含量相当高,能够促进大小肠的蠕动,帮助废弃物排出体外,增进新陈代谢。另外,西芹自身是热量很低的食物,对身体几乎毫无负担。白焯或者榨成西芹汁食用都可。

据《广州日报》

爱生气伤肝是真的吗

常听人说坏情绪伤肝,这是真的吗?在中医学理论中,五行中的木、火、土、金、水分别对应人体五脏的肝、心、脾、肺、肾。喜、怒、忧、思、悲、恐、惊等“七情”是人类正常的心理活动,但失度就可能引发疾病。

喜,在五脏属心;怒,在五脏属肝;忧、悲,在五脏属肺;思,在五脏属脾;恐、惊,在五脏属肾。因而中医有“大喜伤心”“多忧伤肺”“大怒伤肝”“多思伤脾”“多恐伤肾”的说法。

其中,“大怒伤肝”是指经常发怒的人容易出现肝气郁结,肝阳上亢,继而造成一系列疾病症状。尤

其是原本有肝脏疾病的人长期情绪不佳,更易加重病情,长此以往就是恶性循环。同时,肝病患者对疾病的思虑、忧伤,也使得脾、肺受到损害。

中医认为,不良情绪与肝脏疾病的发生关系密切。人情低落时,免疫力会下降,疾病就会乘虚而入。情绪抑郁使血液流动淤滞,还能影响肝细胞的再生及肝脏的代偿能力,不利于肝病恢复。所以,少生气、不生气,保持良好的心情和乐观的心态,对身体百利而无一害。同时,人要保持一颗平常心,不给自己施加超出承受范围的压力。

据《北京日报》

越休息腰越痛 警惕患上“脊柱关节炎”

长期腰痛,而且越是长时间静止不动,疼痛越严重。专家提示,这可能不是机械性的腰肌劳损,而是脊柱关节炎,其属于风湿免疫类疾病,以青壮年男性最为多发,极易被误诊、漏诊。

腰背疼在医学上分为机械性和炎症性,机械性比如腰肌劳损,疼痛点一般分布在人体脊柱两侧肌肉;脊柱关节炎则属于炎症性,一般表现为“下腰痛”,甚至是坐骨处疼痛,随着病程的延长逐渐往上发展,可达颈部。

“腰肌劳损是越活动,症状越

加重;脊柱关节炎则是越活动,症状越减轻。”专家介绍,在疼痛的特点上,脊柱关节炎和腰肌劳损有明显区别。脊柱关节炎是由于炎性物质在局部聚集造成,因此越是不动越痛。比如,人在久坐、睡眠后,血液循环难以及时将炎性物质带走,随之会导致疼痛加重。

脊柱关节炎患者往往晚上刚躺下时不怎么疼,随着炎性物质慢慢聚集到病灶,导致凌晨两三点、四五点时疼痛最为剧烈。不过,起床洗个热水澡,或者活动一下,疼痛就会得到不同程度的缓解。如

果不加以治疗,脊柱关节炎能够持续几个月,甚至在几年中间歇发作。

“脊柱关节炎在风湿病中诊断周期较长,容易被延误诊断。因为大多数的患者和非专科医生,常常不清楚这类腰疼要去风湿免疫专科就诊。”专家提示,脊柱关节炎有一定的家族遗传倾向,经常发生“下腰痛”,特别是年轻男性,家中长辈有年老后驼背、年轻时腰痛等状况的,应注意排查脊柱关节炎。

“对于脊柱关节炎患者,服用

非甾体抗炎药物往往是首选。一些公众对抗炎药物存在误区,抗炎药物不是抗生素或者抗菌药,而是被用于减轻炎症反应。”专家介绍,“对于服用传统抗炎药物治疗效果不佳的患者,可以选择服用靶向药物。治疗脊柱关节炎的生物制剂以前价格很高,随着白介素-17A抑制剂等药物被纳入医保,并于今年3月1日起正式实施,价格得以大幅降低,将有效提升药物的可及性。”

据《科技日报》

文明健康 有你有我 公益广告

浪费可耻 节约为荣

拒绝餐饮浪费

厉行节约 反对浪费

丽水市文明办