

第29个全国爱牙日 小牙齿大健康,说说护齿那些事

本报记者 毛锦怡

9月20日是第29个“全国爱牙日”,今年的爱牙日主题是“口腔健康、身体健康”。口腔虽小,但关乎全身,龋病和牙周病等口腔疾病会破坏牙齿硬组织和牙齿周围支持组织,不仅影响咀嚼、言语、美观等功能,甚至还会影响心、脑、肺等脏器的功能,是许多疾病的重要诱因。全国爱牙日,让我们一起关注口腔健康。

老年人增强牙齿抗龋能力很重要

9月19日,国家卫生计生委发布了《第四次全国口腔流行病学调查》结果。可以看出,10年来,我国居民的口腔预防意识正在逐渐增强,老年人口腔状况及口腔卫生服务水平有所提升。在9月17日的省第29个“9.20全国爱牙日”大型义诊咨询活动现场,市民现在对于口腔健康的意识越来越强,越来越多人对口腔保健持积极态度。

当天,家住下城区的吴老伯和老伴获悉嘉里中心有口腔义诊活

动,就早早在现场等候。“这样的活动我每年都会关注,牙疼不是病,疼起来是真要命。医生给我看牙,能给我一些建议,解决一些我要咨询的问题,非常好。”

义诊现场,省口腔医院的专家特意现场,省口腔医院的专家特意为现场的老年人总结了一份“护牙指南”:老年人应每半年至少进行一次口腔健康检查,发现问题,及时处理,每年至少洁牙一次。

老年人合理膳食增加牙齿抗龋能力很重要。老年人年纪大了,存在

不同程度的牙龈退缩、牙根暴露于口腔环境,根面易发生龋坏等问题,这些也是老年人口腔常见病和多发病。如果不及时处理,可能导致牙齿冷热刺激痛、剧烈疼痛甚至牙齿折断。预防根面龋需要做到以下几点:使用含氟牙膏等局部用氟方法,用正确的方法早晚刷牙;饭后漱口,有条件者可使用漱口液漱口;不吸烟;多吃新鲜蔬菜与瓜果,安排合理膳食;增加牙齿抗龋能力;出现了根面龋应及时治疗。

龋病防治现状不乐观儿童是高发人群

在当天的义诊现场,还设有“我刷牙最棒!”的环节,现场举行了小朋友的刷牙比赛。“之所以举办该活动是为了更好地引导孩子正确刷牙、刷好牙,保持口腔环境健康是防龋病的关键。”工作人员介绍。

据介绍,根据国家卫生计生委发布的《第四次全国口腔流行病学

调查》结果显示,龋病防治现状不容乐观,尤其儿童是龋病的高发人群。

在杭州滨江一口腔工作室,每天预约看牙的孩子源源不断,负责接待的张红说:“尤其是每年开学初期,都是孩子看牙的高峰期,其中蛀牙小患者占半数以上。”打开预约纪

儿童蛀牙的人数为何会越来越多?

生活条件好了,糖果、各类碳酸饮料等零食多样,但这些零食却对孩子的牙齿有着不同程度的损伤。比如碳酸饮料呈酸性,长期饮用后牙齿容易脱钙,导致牙齿表面粗糙不光滑,加上孩子又喜欢吃含糖食物,在这种状态下很容易形成牙菌斑。特别是幼儿刷牙不科学,

清理不彻底,也是对牙齿的一种伤害。

发现孩子有蛀牙时,一定要及时到口腔科医院请求专业的医生处理。千万不要觉得乳牙反正是要换的,有蛀牙也无所谓。不健康的乳牙不但对恒牙的萌出和生长质量都有影响,而且还可能对孩子的生长发育

脱毛那些事:哪种脱得干净、不伤皮?

许多爱美的“美眉”对于胳膊、腋下等一些部位的毛发非常介意,特别是穿着礼服出席重要场合时,显得有些不太美观。常用的脱毛方法就是刀刮、拔除、或者使用脱毛膏等,但哪种方法除毛效果好,还不伤皮肤呢?

用镊子、蜜蜡拔毛,毛长得慢?

虽然“拔毛”非常疼,但还是有好多人喜欢用“传统”的蜜蜡撕毛、镊子拔毛等方法来除毛,觉得这样不仅除得干净,还能破坏毛囊,永久性除毛。可是毛发生长的过程就和人一样,也存在着青春期、中年和老年期等多个时期。

在毛发的生长期(青春期),毛发会疯狂地蹿个、长高;到了静止期,就好比人到中年,基本不会再长了;最后就是退行期(老年期),在退行期结束后,毛发自然脱落,毛囊也会开始孕育新的毛发。

如果直接把处于“中年期”、“老年期”的毛发强行拔出,毛囊不但不会被破坏,还会受到刺激迅速地进入“孕育模式”,长出“青春期”的毛发,也就是

我们肉眼可见的“越拔长得越快”。

用刀刮,毛会越长越粗?

毛发分布的状态、粗细、多少、绝大部分是受基因、激素水平影响;除此以外,如果微量元素补充不够,心理压力比较大、紧张、忧虑,毛发也可能会脱落。因此,刮掉皮肤表面的毛,对整个毛发生长状况的影响微乎其微。

毛发的根部比较粗,末端比较细,刮了毛之后,再生长出来的短小“硬茬”比较粗壮,在视觉上会觉得毛发变粗了很多。等这些毛再长长之后,细小的末端又回来了,自然就没那么扎了。

但直接用小刀刮毛,可能会在皮肤表面造成很多肉眼看不见的“小伤口”,所以用小刀刮的时候,要先打上一层泡沫,防止皮肤被划伤。

脱毛膏脱得更干净?

脱毛膏里面的化学药剂,能把贴近皮肤的“根部”毛发溶解掉,使用也没什么痛苦。只是这种方法也不能

“斩草除根”。只要毛囊还完好,毛就会一直更新换代地增长。

另外,很多人对脱毛膏的成分过敏,所以在使用脱毛膏之前,不管是不是敏感皮肤,都要在手腕的皮肤上进行实验,确认没有发红、出疹子后再使用。

激光脱毛,能永久除毛?

激光脱毛,是用特定波长的激光照射人体皮肤,毛囊中的黑色素会吸收这些激光、产热。如果激光的能量特别强,毛囊就能被产生的热量破坏掉。但是激光脱毛并不是做一次就一劳永逸。

激光主要针对的是生长期的毛发,这时的毛发黑色素分泌得最多,可以吸收大量热量,效果最好。而对静止期和退行期的毛来说,黑色素分泌较少,不能完全破坏毛囊,等这个毛囊里再长出生长期的毛发,就可以完全破坏掉毛囊。

所以激光脱毛,需要坚持去医院做好几次才能完全去除毛发。

(通讯员 郝永红)



金秋吃藕最养人生熟食各有功效

秋令时节,藕开始大量上市,因其微甜脆爽,可生食也可煮食,是常用餐菜之一。中医认为,藕是秋季最佳的保健食品之一,药食皆宜。生吃能清热生津、凉血润燥,熟吃能补益脾胃、养血美颜。

生吃:清热生津,凉血润燥

秋季天气干燥,很多人会觉得咽干、皮肤干燥或者便秘,出现这种情况可以试试古人的“五汁饮”,由鲜藕、鲜梨、鲜荸荠、鲜芦根、鲜麦冬榨汁混合而成,具有甘凉生津、清热止渴的功效,还能缓解干燥和便秘。

榨汁一般选择白花藕,这种藕外表细嫩光滑,呈银白色,肉质脆嫩多汁,还带有淡淡的甜味,适合用来生吃。但鲜藕性质偏凉,生吃较难消化,消化功能不好、容易拉肚子的人最好不要生吃。

熟吃:补益脾胃,养血美颜

藕经过烹饪后,性质由寒变平,可补益脾胃、滋阴养颜。藕还有“长寿菜”的称号,老年人常吃藕,可安神健脑,有延年益寿的功效。此外,因为莲藕含铁量较高,对缺铁性贫血也有改善作用。

熟吃可以选用麻花藕,麻花藕又叫“粉藕”,外表粗糙呈粉色,生吃有点苦、涩,所以比较适合熟食。这种藕淀粉含量比较高,吃起来绵软可口,还富含蛋白质及维生素,经常吃还有一定增强免疫力的作用,

提醒的是,平常烹饪藕的时候,最好不要用铁锅,否则藕会变成黑色。不仅菜品看起来不美观,营养也会打折扣。

Tips:莲藕的储存方法

没切过的莲藕可在室温中放置一周,但因莲藕切开之后容易氧化变黑,而且切口部分容易腐烂。所以,切过的莲藕要在切口处覆以保鲜膜,在冰箱中冷藏可保鲜三天左右。

若莲藕不多,可以用水缸来储存。先把要存放的莲藕洗干净,放入盛清水的缸里,每星期换水一次,可存2个月左右。

