

保健

11个生活习惯藏着牙齿的健康密码

不在进食后立即刷牙

进食后立即刷牙是在酸性环境中操作,这对牙齿造成损害。吃完饭后等30分钟再刷牙,此时口腔的pH值恢复到了碱性状态。

最好的做法是在吃早饭之前就刷牙。吃早饭前刷牙能保护牙齿不受酸的攻击,避免牙菌斑的堆积,而且睡觉后刷牙能清除口腔在夜间堆积的有害细菌。

如果你在吃了早餐后立即刷牙,尤其是吃了水果、果汁或咖啡等酸性食物后,就会导致牙釉质被磨损。假如你确实希望饭后口气能清新些,可以先用清水漱口,或是咀嚼木糖醇口香糖。

不咀嚼冰块

虽然这种行为看似无害,但咀嚼冰块会造成牙釉质破裂或出现缺损;随着时间的推移,这会造成牙齿断裂或过度敏感。

问题不仅在于冰的硬度,冰块的低温也会对牙齿造成损伤。如果你补过牙,突然的温度变化会导致填充材料不同于牙齿的速度收缩,这就削弱了补牙的效果。

不用硬毛牙刷刷牙

随着时间的推移,总用硬毛牙刷刷牙会损害牙龈和牙釉质。正确的做法是用软毛牙刷从各个角度轻轻地刷牙,彻底清理缝隙和角落。

刷牙时别用太大的力

很多人错误地认为刷牙时越用力,牙齿就越干净,但这样做其实弊大于利。刷牙时过度用力会造成牙龈退缩,从而导致牙齿敏感。

此外,刷牙太用力还会引起牙本质(牙釉质下面的黄色层)暴露,使牙齿褪色,并增加敏感性。用轻柔的圆周运动清理牙齿即可。

不把牙齿当作工具来使用

有些人有用牙齿来撕开食品包装袋或衣服的标签,用牙齿咬着发夹,或者用牙齿开启瓶盖的不良习惯。这样做很容易导致牙齿裂开或破裂,一旦这种情况发生就需要进行修复。

保护好牙齿和牙龈不仅需要每天刷牙和用牙线清理牙齿,还要避免给它们施加不必要的压力。牙齿不是用来扯东西用的。用这种方式会造成牙龈损伤,甚至会拉伤颞下颌关节。这样做还会损害补牙用的填充材料、贴面

许多常见的行为会导致或加重蛀牙或牙龈疾病等口腔问题。忽视口腔健康的影响不只局限于口腔局部,它与心脏病、糖尿病、妊娠并发症和认知功能下降有关。因此,护理好口腔不仅看起来美观,也有助于提升整体健康水平。要想拥有一口健康的牙齿,生活中需要保持这些好习惯。



和牙冠。由于牙齿是用来咀嚼食物、说话和微笑的,而不能用来自替剪刀或开瓶器,因此要好好对待它们。

用牙齿咬指甲也是个不好的习惯。咬指甲会造成牙齿受到不均匀的磨损,并将细菌引入口腔,增加感染的风险。

不长期食用酸性食物和饮料

柠檬汁和苏打水就属于酸性饮料。过度接触酸性物质会导致牙釉质被侵蚀、蛀牙和敏感性增加。偶尔喝点汽水或果汁是没有问题的,但要避免整天喝。

当谈及牙齿暴露于糖和酸性环境时,频率比数量更有害。整天不停地喝这类饮料会使牙齿浸泡在酸性环境中,让唾液没有机会中和再矿化。喝完这些饮料后,立即用清水漱口,或是咀嚼木糖醇口香糖,有

助于口腔的酸碱度重新恢复平衡。

绝不无执照的牙科诊所做治疗

有些人为了贪便宜而去没有资质的牙科诊所做牙齿贴面,最终反而可能会失去牙齿或造成更大的损害,因为蛀牙和牙龈疾病往往被掩盖而不被治疗。

正确的做法是定期去医院的口腔科或有正规执业资格的口腔科诊所做评估,包括检查牙周是否完令和筛查口腔癌等。尤其是做牙钻(通过树脂黏合固定在牙齿表面的装饰品),更是要找有资质的口腔科医生。

不盲目跟风网红新潮

某些社交媒体上吹捧可以用某些可疑的成分来给牙齿美白,这会对牙齿健康造成灾难性的损害。所谓的“最新潮流”会永久性

地损害牙釉质,引发严重的并发症,以至于需要做根管治疗、拔牙或昂贵的植入物。

社交媒体一阵风似的影响力,可能为潜在的终身牙科问题埋下伏笔。不安全的化学物质(如强力胶水)不仅有毒,而且会对牙齿和身体造成伤害。

不做不必要的牙齿美容手术

现如今,人们对接受不同类型的美容手术有了更多的认识,包括与牙齿相关的手术。牙科医生建议,当存在更保守的治疗方法时,就应避免不必要的牙齿美容手术。虽然牙齿贴面能起到美观的效果,但这种微创手术会改变牙齿的自然结构。

如果你真的打算做美容修复术,一定要提前做好功课,以避免潜在的隐患。

经常清洁口腔卫生

定期洗牙能降低患牙龈疾病的风险,而牙龈疾病与心脏病和其他全身性健康问题有关。洗牙的频率通常建议每年1~2次,根据个人口腔状况调整。

牙结石的堆积速度、牙周的健康程度和日常护理习惯是决定频率的关键因素。如果牙周健康且平时清洁到位,每年1次即可;若存在牙龈出血、牙结石生成快或牙周炎病史,建议每半年1次。

每天早晚各刷牙一次和用牙线清理牙齿间的缝隙,是个人能为保护牙齿健康所做的最有效的事情。不要低估日常习惯的力量。坚持养成这种好习惯可以彻底改善口腔健康。牙刷毛无法到达牙齿之间,食物和牙菌斑往往被困在牙齿的缝隙之间。每天都用牙线清理牙齿间的缝隙和残渣对预防蛀牙和牙龈癌至关重要。

虽然偶尔忘记刷牙和用牙线清理牙齿看似无害,但长期这样会导致严重的后果慢慢积累起来。对某些人来说,牙菌斑在短短24小时内就会开始硬化成牙结石。一旦发生这种情况,就无法用牙刷来处理了。此时,需要由专业的口腔科医生去除牙结石。

不用不可靠的牙膏

虽然使用竹炭牙膏最初会让牙齿显得更白,但它具有腐蚀性,随着时间的推移会磨碎牙釉质,最终暴露出下面的牙本质。含有氟化物的牙膏是安全有效的,它能起到预防龋齿的作用,只要不过量使用即可。

吕冰

资讯

贵阳市疾控中心发出开学季健康提示：做好防护措施避免学生感染传染病

本报讯 随着中小学开学,学生陆续返校,人员聚集后,流感、水痘、疱疹性咽峡炎等传染病存在高发风险。贵阳市疾控中心(贵阳市卫生监督所)发出健康提示,家长和学校都须做好防护,避免孩子感染传染病。

据介绍,常见的呼吸道传染病包括流感、水痘、腮腺炎、肺结核;肠道传染病包括诺如病毒、沙门氏菌,手足口病/疱疹性咽峡炎;蚊媒传染病包括登革热/基孔肯雅热、流行性乙型脑炎(乙脑)。

专家提示,若家长及孩子近两周有国外及省外旅居史,返筑后请做好自我健康监测,出现发热、皮疹、关节疼痛等症状时,要及时前往医院就诊并主动告知旅居史。另外,家长可通过查询孩子疫苗接种记录,及时接种/补种疫苗。成人可按需接种流感等疫苗,以便减少家庭传播风险。

个人防护方面应做到饭前便后、外出回家、接触公共物品后,用肥皂或洗手液配合流动水搓洗至少20秒;咳嗽、打喷嚏时用纸巾或肘部遮挡口鼻,避免飞沫传播,之后及时洗手,不随意用手摸口、眼、鼻。

居室要每天通风两次,每次不少于30分钟;不喝生水、不吃生食;不与同学、家人共用牙刷、毛巾、水杯等个人用品;住集体宿舍的学生定期晾晒被褥,个人物品分开放,保持环境整洁。

家长应引导孩子逐步调整作息时,按年龄保证充足睡眠(小学生每天10小时、初中生9小时、高中生8小时);每天足量摄入蔬果和优质蛋白,减少高油高糖零食;每天30分钟以上户外运动,增强免疫力。家长要密切关注孩子健康状况,如发现发热、咳嗽、腹泻、皮疹等症状,应居

家观察休息,必要时及时就医;确诊传染病后需隔离,不带病上学,症状缓解后经医疗评估痊愈后再返校。

在校园防控方面要注意防控关口前移,落实晨午检制度、做好因病缺勤登记,发现病例及时隔离并报告疾控部门,做好入学入托儿童预防接种证查验及组织好新生入学体检的结核病筛查工作。

对教室、宿舍、食堂、厕所等重点区域彻底清扫;定期检查并清理排水沟、花盆托盘、垃圾桶旁等易积水点,防止蚊虫孳生;教室、宿舍、食堂每日通风2~3次,每次不少于30分钟。

同时做到日常消毒到位,传染病流行季节门把手、楼梯扶手、课桌椅等高频接触表面,每日用250~500mg/L含氯消毒剂擦拭;食堂餐具煮沸消毒30分钟或用消毒柜灭菌。若发生疑似诺如病毒感染的呕吐症状,应立即疏散周边人员,清洁人员用5000~10000mg/L含氯消毒液覆盖污染物,30分钟后清理,清洁工具专用并彻底消毒。

加强校园传染病防控宣教,通过课堂教学、校园宣传栏、微信公众号等途径,讲解流感、诺如病毒、乙脑等疾病的预防知识,教学生掌握“勤洗手、防蚊虫”等技能,提升自我防护能力。

在食品安全把关方面,要落实校(园)长食品安全负责制,监测食堂厨工健康状况,出现腹痛、腹泻、呕吐等消化道症状,立即调离岗位并就医;食材选择正规资质商家,留存采购凭证;委托专业机构检测饮用水质,饮用水需烧开后供应,每月清洗1次饮水机、两次供水设施,更换滤芯使用有涉水产品许可批件的产品。

(贵阳日报融媒体中心 张梅)

贵阳市妇幼保健院儿童保健科——举办活动 关爱孤独症儿童

本报讯 为进一步关怀发育障碍儿童群体,助力他们更好地融入社会、实现健康成长,近日,贵阳市妇幼保健院儿童保健科为贵阳市孤独症诊疗中心的孩子举办了一场极富意义的活动。

活动中,干预中心的孩子走上舞台进行了才艺展示,孩子们用旋律和动作展现自己的风采。这些精彩的表现,不仅赢得了现场观众的阵阵掌声,更让大家看到了孤独症儿童破茧后的未来。随后,在场的家长和儿童共同参与了亲子互动游戏,让孩子们在欢乐的氛围中感受到家庭的温暖和社会的关爱。

据悉,由于自身的特殊性,一些儿童在成长和融入社会的过程中面临诸多挑战。此次活动旨在为这些孩子们搭建一个充满爱与温暖的平台,给予他们展示

自我的机会,同时也为家长们提供交流与分享的空间,增强他们陪伴孩子康复的信心。

据介绍,贵阳市儿童孤独症诊疗中心是贵州省最早开展儿童孤独症早期诊断的医疗机构之一,是全省规模最大的医教结合开展发育障碍性疾病诊断、干预治疗、教学示范、临床研究的专业化干预中心之一。近5年共举办相关培训训班20期、共培训3000余人次,较大地提高了基层医疗人员对孤独症早期筛查和识别的能力。中心服务儿童孤独症人群范围已辐射贵州省10个地州,以及云南、广西等周边省市。每年为发育障碍儿童家长进行家庭干预指导训练1000余人次,孤独症儿童干预防疗12000余人次。

(贵阳日报融媒体中心 张梅)

解惑

胃病患者能喝茶吗

俗话说“十人九胃病”,胃病是很常见的一种疾病。胃病的症状有轻有重,最常见的有上腹部不适或疼痛、恶心、呕吐、腹泻、食欲不振,胃及十二指肠溃疡的症状则为上腹部烧灼痛,特别是在两顿饭之间,早餐或在饮用橙汁、咖啡或服用阿司匹林之后发生。

中国人都爱喝茶,而胃病患者最好喝红茶。因为绿茶是未经发酵的,性寒,属阴,含有茶多酚、咖啡碱、脂多糖、茶氨酸、叶绿素和维生素等成分,具有提神清心、清热解暑、消食化痰、去腻减肥、清心除烦、解毒醒酒、生津止渴、降火明目、止痢除湿等药理作用。

胃病患者包括有慢性胃炎或消化性溃疡者,本身疾病具有季节性,春季是易发病季节;多数胃炎和消化性溃疡的发生均与胃酸及胃液分泌异常有关,部分属中

医“胃寒”者。

胃病患者喝绿茶,要注意几点——胃酸多者不要喝绿茶:绿茶中的茶多酚、咖啡碱刺激胃粘膜使胃酸分泌增多,会引起胃部烧灼感、易饥饿、烧心、泛酸等胃酸增多表现。

“胃寒”者不要喝绿茶:往往很多胃病患者吃冷食物或者吹冷风、受凉后会引起胃痛,这类患者不宜喝绿茶,绿茶性寒易诱发胃病。

不要空腹喝茶:空腹喝茶不仅增加对胃粘膜的刺激,同时稀释了胃液降低消化功能,大量饮用的话还会引起头晕、心慌等不适。

不要喝新茶:因为采摘下来存放时间短,含有较多未经氧化的多酚类、醇类及醛类物质,对胃粘膜的刺激作用较强,容易出现不适。

张晨莉

药片能不能掰开吃

相信很多人都有类似经历,药片太大咽不下去,此时往往会将药片掰开吞咽。然而,一则新闻报道引发关注:一名女子把降压药掰开吞服后,竟差点测不出血压。这不由让人担心用药安全问题,药品究竟能不能掰开吃?

首先明确一点,普通药片称作平片,掰一半就是一半的药量。如果药品包装盒上写着控释片或缓释片,大多是不能掰开的。这类药品相当于在真正发挥作用的药物外面又穿了多层“衣服”,目的是让药物慢慢透过“衣服”,使其长时间都有药

流出来发挥药效。如果把“衣服”掰开或撕坏了,那本来能维持一段时间的药量一下子暴露在体内,就会出现药物过量,可能造成不良后果。

当然极少数缓释片也可以掰开,比如琥珀酸美托洛尔缓释片,因为它是一小颗一小颗药物单独包上“衣服”再压成一整片的,掰开并不破坏“衣服”结构。

王霁宁

信息过载时代试试为大脑减负

看不完的各类短视频、刷不完的公号消息、来不及回的社交信息、即将堆满的手机内存……在当下电子产品普及、社交媒体发达,信息与食物同样不可或缺的年代里,似乎不少人都正经历着“信息过载”的生活。无论是工作 or 学习原因,亦或是自由支配时间下的主动选择,信息充斥着生活的方方面面。当信息过载,意味着我们可能从主动处理信息变成被动接收信息,大脑及心理状态也在悄然改变。

快节奏视屏时代,专注力与耐心消磨殆尽

不少人试图通过玩手机放松心情,其实这很难实现。当我们反复暴露在不断更新、快速切换的短视频中,被热搜、新闻等各类信息轰炸,大脑不断受到兴奋刺激,高频率处理各类信息,不仅一直处于活跃状态中,还会不断消耗认知资源。

长久处在快节奏视屏时代,专注力与耐心渐渐消磨殆尽。你有没有发现,已经越来越难读完一篇文章、看完一条长视频,日常也容易被弹出的消息、新闻夺走注意力,打断手头正在

做的事,进而影响工作的效率、正确率等。

过载的信息量使得大脑在理解、分类和分析内容时产生问题,容易使人陷入纠结中,难以评估做出最优选择,而且容易出现选择性关注等认知偏差,在过度消耗精力的同时,影响思维速度、决策能力以及执行力等,干扰自身认知水平。

此外,还可能产生负面情绪。当我们不自觉拿网上了解到的信息比对自身情况,容易对所处环境、生活和自己不满,甚至产生负面评价,产生不必要的心理压力,如自我怀疑、烦躁焦虑、自责等,导致生活幸福感下降并陷入精神内耗,打乱原有规划和生活节奏。

对于本身就有焦虑、抑郁等情绪问题的人群而言,信息爆炸使得信息源真假难辨,难以客观筛选、解读从网络上了解到的内容,容易迷失在各种各样的声音中,导致症状维持甚至加重。

若过分依赖电子产品等作为获取即时快乐、快速放松的途径,可能造成心理疲劳、过度依赖短暂强烈的情绪刺激,导致对现实世界的关注度和参与度下降、兴趣活动减少、社交隔离感加强等,社会支持系统逐渐受损,进一



步增加心理亚健康风险。

放下手机,做主动管理者

如何给大脑减负?首先要设置信息边界,关掉不必要的消息通知,减少“质量不高”的信息源头。有序安排查看消息的时间,选择专注力较集中的时间段优先处理重要信息,其他消息可以放缓再看,减少不必要的精力消耗。

其次,做主动管理者。调整更有利于自己的时间管理,提高自身状态的觉察意识,主动选择如何处理生活中的信息,进行更积极合理的活动安排。

当分心走神、无意义刷手机娱乐时间较长时,问问自己,“我现在这样刷手机感到开心放松,还是烦躁自责?”“有什么需要我去做的?”“去做什

徐轶虹 王美娟