

刷牙要用力、牙膏越多越好、洁牙伤牙齿？ 日常护牙要避开的几大误区



周炜丹，副主任医师，杭州口腔医院城西分院牙周科副主任，中华口腔医学协会会员，牙周病学专委会专科会员，从事牙周临床专科治疗十余年，擅长不同程度牙周炎的规范化治疗，熟练掌握牙周硬组织增量手术，改善天然牙硬组织丧失的问题、牙周炎缺牙的修复问题。

■记者程雪

想要拥有一副整齐健康的牙齿，一定要在日常生活中注意保护它。每天应该刷几次牙、刷牙的标准动作怎样？定期洁牙是否有用？会不会伤到健康的牙齿？对于这些常见的护牙知识，大多数人还是一知半解，甚至还有不少人因为生活中的一些护牙误区，让自己原本健康的牙齿受到伤害。

刷得认真不等于刷得对

“认真刷牙和有效刷牙是两个不同的概念。”杭州口腔医院城西分院牙周科副主任医师周炜丹表示，很多人可能特别认真、使劲地刷牙，时间也够，但动作不对，也相当于没好好刷牙。

“有人习惯横向刷牙的方式，这样的动作不仅无法达到清洁效果，还会对牙龈造成损伤，导致牙龈萎缩等症状。”周医生解释。

那么，怎么才是正确的刷牙方式？周医生建议，竖着刷牙，且动作不宜过大，牙刷来回刷的水平距离不能超过1毫米，每个位置需要来

回刷10次，整个刷牙时间保持在3~5分钟才能达到清洁效果。

生活中，很多人在刷牙的时候非常用力，认为这样才能彻底清洁，其实不然，用力过猛会伤害牙龈，还会导致楔状缺损。对于如何判断刷牙力度，周医生告诉记者，牙刷提倡一月一换，如果刷牙力度适中，那么等到换牙刷的时候，刷毛也不会扭曲变形，反之，在使用期间观察到刷毛变形，一定是力度偏大造成的，需要及时调整。

“也要格外注意刷到牙齿咬合面和侧面，细菌往往存在于牙齿牙龈处，就是‘红白相间’的位置，刷牙时要注意清洁这个位置，牙缝位置需要用牙线清洁。”周医生补充道。

刷牙需要早、晚各一次，尤其是晚上这次要彻底清洁牙齿，否则一夜的时间，细菌都会累积在口腔内，容易导致多种疾病。”周医生建议，早晚刷牙，饭后漱口，牙周炎患者可以一日刷三次牙。

牙膏的功效并没有那么大

经常会在媒体上看到牙膏广

告，大力推崇其清洁功效、防护功效以及美白功效，“实际上，牙膏的主要成分是磨擦剂，它在清洁方面的功效没有那么神奇。”周医生认为，牙膏只是增加刷牙的效率，刷牙的效果还是取决于牙刷放置的位置、角度及动作。

“至于牙膏用量也不必像广告里演绎的那么多，以我自己为例，每次把牙膏挤到刷头的一半刷牙就好。”不过，周医生说，对于牙齿敏感的人群，日常清洁牙齿最好还是要选用抗过敏牙膏。

就“先刷牙还是先漱口”这个问题，周医生表示，其实二者效果一样，不必纠结于此，不过，对于牙齿敏感者最好不要先沾水，因为水会稀释牙膏浓度，降低抗敏功效。

洁牙是保护牙齿的良方

“对于牙齿疾病，预防的意义远大于治疗。”周医生感慨，牙齿保护重在日常维护，除了正确刷牙这类基本做法，定期洁牙也非常重要。

有些人觉得“每日正确刷牙，就无需进行洁牙。”周医生认为这

种观点是错误的，牙结石是唾液里的钙和细菌沉积在牙齿上形成的，日积月累会变得很结实，此时必须利用超声波洁牙机的高频震动让沉积的牙结石受到震动而松脱。“很多牙周炎患者都是由于在牙龈处、牙龈处堆积着牙结石造成的。洁牙也可以预防多种牙科疾病。”周医生补充道。

至于很多人担心洁牙后牙缝变大、牙齿会变松了，周医生认为这是另外一个常见的误区。“洁牙只是通过超声波清洁，没大的压力接触牙齿，不会伤害牙齿。正规的洁牙操作不但不会造成牙齿松动，相反还是预防和治疗牙周炎症的有效手段，可以防止牙齿的进一步松动。”周医生强调。

此外，周医生还提醒道，“洁牙只能达到清洁的目的，让牙齿恢复本色，就像洗脸只能洁净脸部而无法改变肤色一样。”她建议成年人洁牙的周期为一年两次，吸烟者最好3~6个月一次；对于小孩子，只要能够听话、配合，也可进行洁牙，和成人一样每年进行两次为佳。

古村姜糖美名扬



近日，浦江县长白镇嵩溪村首届旅游周正式开幕，精彩纷呈的节目、形式多样的农产品展销吸引着众多游客。其中，元禧斋百年传承老店古法手工制作的姜糖、姜枣糕健康养生，深受游客喜爱，日销大约千余袋。

元禧斋的姜枣糕以生姜、罗汉果、枸杞子、甘草等十余种药材为原料，经过近一天的古法精心熬制而成，是浦江县长白镇嵩溪村百年传承的滋补膏方。有驱寒暖宫、益气健脾、祛斑养颜、补气养血等诸多功效，更是女性的养身良方。

据元禧斋传承人徐祖根介绍，冬正是食用姜枣糕的最佳季节。目前，老店已相继有秋梨膏、姜糖等多种手工制作产品展销，同样受到前来千年古村落观光的游客热烈欢迎。图为师傅正在手工制作姜糖。

通讯员郑叶昊、戴瑞阳 摄影报道

育儿大百科

如何让宝宝摆脱湿疹困扰？

■主持人许瑞英

秋冬季节，小宝宝们因为抵抗力低下，很容易成为皮肤病的袭击对象，小儿湿疹就是最为常见的一种皮肤疾病。湿疹，俗称奶癣，是由于遗传性过敏体质对环境某些因素的过敏反应。

小儿湿疹在发病初期，宝宝的皮肤上会出现逐渐增多的小红疹，继而发展成小水泡，水泡糜烂后渗出的液体会结成黄色的鳞屑和痂皮，有时还会反复发作。宝宝的全身各个部位都有可能出现湿疹，其中，脸部、耳部、手部、小腿和肛门是多发的部位。然而，因为新手妈妈对宝宝湿疹的了解非常少，导致很多宝宝在被湿疹缠身时也不能及时得到治疗，让宝宝长时间遭受湿疹的折磨，苦不堪言。那么，万一家中

的宝宝患了小儿湿疹，日常护理时要注意什么？

首先，尽量查找和避免接触过敏源，首先观察小儿是不是食物过敏，对于过敏筛查显示为阳性的食物，要进行密切的进食监测，如确实为过敏食物，再禁食。建议湿疹宝宝加辅食较同龄婴儿开始时量少，要缓慢递加，增加品种以逐一增加的方式。进行母乳喂养的宝宝如果出现湿疹症状，妈妈不要盲目忌口，注意饮食宜清淡，均衡营养，控制能量摄入。

其次，避免让宝宝接触刺激性的物质，尽量避免使用碱性肥皂清洗宝宝的皮肤，也不宜使用过烫的水给宝宝洗澡或清洗患处。宝宝日常居住的房间室温不宜过高，外出时应避免太阳直晒有湿疹的部位，否则会加重湿疹的瘙痒感。妈妈们还要注意经常给湿疹宝宝换洗衣服，贴身的衣物尽量选择细软的全棉制品，秋冬季节不宜给湿疹宝宝穿太紧太厚的衣服，以免加重病情。

此外，如果宝宝只是皮肤比较干，刚出现一两个红丘疹，妈妈们要注意别热着孩子、别捂着孩子，给宝宝抹点润肤霜后，有些孩子湿疹是可以缓解的。但如果皮疹面积已经比较大，孩子瘙痒比较明显的时候，就得考虑外用药膏了。但妈妈们应该在正规皮肤科医生的指导下，给宝宝使用药膏，切不可滥用抗生素和单方、偏方，以免贻误病情。

值得注意的是，小儿湿疹发病期间不要做卡介苗或其他预防接种，也要避免接触单纯性疱疹患者以免发生疱疹性湿疹。

备孕期间 火锅还是在家吃的好

■通讯员李丽

在寒冷的冬天，火锅是许多人暖身的首选。火锅，菜品搭配自主，口味也很多，重庆麻辣锅、广东海鲜锅、北京涮羊肉锅等等，对于很多人来说都抵挡不住它的诱惑。都说小夫妻在备孕期间要多吃一些容易消化、助孕的食物，但是很多时候又控制不住自己的欲望，特别需要吃一餐，那么备孕期间能吃火锅吗？吃火锅对怀孩子有没有影响？

医生表示，备孕期间可以吃火锅，但最好是在家里吃，干净又卫生。因为外面的火锅锅底很杂，多以动物肉作为底料，放了很多添加剂和调味料，特别是鸡精花椒之类的，这些调味料吃太多对身体不好，吃多了容易牙龈上火、口腔溃疡，还会影响卵子和精子的质量。

此外，有的火锅店蔬菜肉类不新鲜，很容易导致腹泻，影响

身体健康。由于涮火锅的肉都是生肉，而生肉中经常含有很多寄生虫的卵，特别是羊肉，涮火锅的温度若达不到杀死它们的度数，寄生虫的卵有可能会进入人的血液，如果此时怀孕就会通过胎盘进入胎儿的体内。

有研究表明，火锅的汤煮太久会产生大量的亚硝酸盐，过量的亚硝酸盐进入人体会产生亚硝胺，而亚硝胺是公认的致癌物质。所以不管是备孕夫妻还是其他人吃火锅，最长时间不要超过90分钟。

如果备孕期间想吃火锅，最好自己在家DIY清淡温和的火锅。可以学习自己制作简单的火锅底料，比如用大骨做汤底，然后去菜市场买各种新鲜的食材，在家里自己涮着吃，这样不仅符合自己的口味，还干净卫生，吃着也放心。但吃完后，要注意补充水分，避免上火，引起身体不适。

健康新技术

日本用iPS细胞抗癌 取得新进展

据新华社 日本京都大学诱导多能干细胞(iPS细胞)研究所近日宣布，该所研究人员利用iPS细胞，培养出了可定向攻击癌细胞的“杀手T细胞”，朝着癌症免疫疗法实用化更进一步。

T细胞是一种免疫细胞，是免疫系统与病毒和癌细胞等作战的主力，也被称为“杀手T细胞”。京都大学研究人员早在几年前就成功利用iPS细胞培养出了大量T细胞，但这些T细胞不仅会攻击癌细胞，还可能攻击正常细胞。

为此，研究人员借助基因技术，修改了iPS细胞中的基因，成功培养出只攻击癌细胞的T细胞，其效果已在小鼠实验中得到

确认。

研究人员说，这是癌症免疫疗法实用化过程中提高安全性和有效性的重要成果之一，相关论文已发表在美国《细胞—干细胞》杂志网络版上。

癌症免疫疗法的原理是利用人体自身的免疫系统杀死癌细胞，其中一种方法是体外培养能定向攻击癌细胞的T细胞，再将其注射到患者体内，但成本较高。

iPS细胞是通过成熟体细胞“重新编程”培育出的干细胞，拥有与胚胎干细胞相似的分化能力。京都大学研究人员表示，利用iPS细胞培养T细胞更加高效，有望降低免疫疗法的成本。

我的养生之道

■茹含懿

我有一套近视眼防治“土方”。所谓土方，是因为这是我亲身经历的过程，是我个人的体会，虽然“土”，但希望能给他人带来福音。

我读小学的时候，眼睛就近视了，那时候眼镜片的度数一片250度，一片300度。我的母亲跟我说：有一个小学生，眼睛近视以后每天望远15分钟，后来视力奇迹般地恢复了正常。于是我也开始望远

了。最初望远是在我自己家二楼进行的，那时候坐在老房子二楼房间里，我就能望见窗外远处山上的绿色植物，可是后来一座高楼拔地而起，挡住了那座山，没办法，我只能到老家宁波市柴桥镇农村去望远山了。

现在回想起来，那个时候真的很苦很苦，不要说要走比较长的路去农村，有时候人站在田间小路上望远山，突然一阵暴雨下来，人就淋成了“落汤鸡”。尤其到了冬天，寒风吹在脸上，像刀割一样。不

过那时候也是我最幸福的时候了，有一天当我望远以后回到家已经天黑了，打开灯的刹那，没戴眼镜的我竟然看清了视力表中下面的一排图形。但是这种视力回归没能持续，就是说刚望远远视力是完全恢复了，但是慢慢地就又不清楚了。不过，我开始坚持望远以后，很明显的感觉就是眼睛沉重感没有了，这让我很欣喜。

几十年过去了，虽然现在的我经常在电脑上写稿、画画、搞音乐……用眼的时候很多，但是我的视

力依然保持原状，眼镜片度数一直没有提高。

但是望远有个基本条件，一定要望很远地方绿山上的植物，如果只能望几十米远、几百米远的绿树，保健效果会大打折扣。而且望远要眼睛盯住一个地方不放，绝对不能一会儿望望这里，一会儿望望那里。为什么望远对防治近视眼有效？我的理解是近视眼本来就是长时间看近的东西造成的，现在我长时间看远的东西来调节一下，当然能缓解近视眼了。但是望了远并不

是说你可以随便用眼看电视玩手机了，手机玩15分钟望远15分钟能够保证你不得近视眼，但是手机玩4个小时望远15分钟那你还是要得近视眼。

我从小就有沙眼，但是近两年公司安排职工体检时，发现我的沙眼已经没有了。刚开始我还不相信，今年我到宁波李惠利医院检查时，医生明确说我没有沙眼，也就是说，我的沙眼已经不药而愈了。我想或许正是我长期望远治好了我的沙眼吧！

健康提醒

受伤后 应立即停止运动

■记者程雪 通讯员张弛

近日在国外举行的一场女子Princess驿传接力赛中，一位年轻女选手在奔跑中不幸被后方选手撞倒，当场骨折，无法站立。然而，她却并没有因剧痛放弃比赛，而是双手撑地，“一步一步”艰难爬行了200米到达终点。比赛结束后这名女选手被诊断为右胫骨骨折，需要3~4个月才能痊愈。这短短两分多钟的视频，让无数网友为她点赞。

运动员的竞技精神和坚强品质固然值得称赞，但医生们看着却捏了一把汗。杭州市红十字会医院骨科赖震医师表示，平时人们在运动过程中，经常会发生一些损伤或者碰撞，这个时候，首先要做的是判断一下损伤的严重程度。

**判断损伤程度
做好应急处理**

“一般来说，应该立即停止运动，查看受伤部位的疼痛、肿胀情况。”赖医师解释，如果只是轻微的碰伤，疼痛感不明显，周围关节肌肉的活动良好，在损伤不是很严重的情况下，还是可以坚持运动的；如果说局部的压痛比较明显，甚至看到软组织不断肿胀，轻微活动一下患肢，疼痛感加剧甚至不能忍耐，那就要考虑可能这个部位是否发生了骨折移位及严重的软组织挫伤，一定要慎重处理。

赖医师分析道，像这位运动员的情况，无论何都应先停止激烈的运动，局部进行冰敷，将损伤部位进行固定。

在运动中发生骨干损伤时，固定要求超过这个骨干的上下两个关节，

天天玩手游 当心颈性眩晕“找上门”

■记者程雪 通讯员张颖颖

23岁的小李近半年来迷上了手机游戏，白天伏案工作离不开电脑，晚上更想用游戏放松一下自己，往往一玩就到凌晨两三点才入睡。

最近一个月来，小李总是感觉头晕，活动脖子时更是眩晕，刚开始没太在意，直到头晕感影响工作时才到医院就诊。先后到神经内科和耳鼻喉科就诊，后经医生建议到骨科就诊。浙江大学医学院附属杭州市第一人民医院骨科江武医师接诊后，诊断小李是因为颈椎病引起的颈性眩晕。

小李十分不解，一直以为自己的头晕可能是颅脑病变引起的，还是第一次听说颈椎病造成眩晕。江武医师耐心地解释，“长时间不当的工作姿势容易引起颈部劳损，导致颈椎退变和失稳，从而使椎基底动脉供血不足、刺激颈部本体感觉器异常，以及椎动脉周围的交感神经丛，进而导致前庭器官异常而产生眩晕。”

“像小李这样长期伏案工作的办公室人群，又经常玩手机，很容易导致颈椎慢性劳损和退行性变，引发颈性眩晕。颈性眩晕多发于中年人群，但有年轻化的趋势，现在30岁以下的患者明显增多。”江武介绍，颈性眩晕的患者常伴有头痛、肩背痛，甚至耳鸣、视觉障碍、恶心、呕吐，其特点是

情况紧急时就可以就地取材，用木板或者是树枝，甚至是对侧的肢体，然后进行捆绑固定。赖医师表示，“固定的主要目的是限制活动，避免造成进一步的骨折移位，加重周围软组织损伤。如果继续运动，骨折时的碎片会游走、累及伤害到周围血管、神经，造成不可逆的伤害。”

“如果伴有出血情况，则更要引起重视，查看是否伤及大动脉，加压包扎止血。像这位运动员膝盖被破，还继续爬行，容易造成创面污染，加重感染的可能性。”赖医师补充道。

**严重损伤谨遵医嘱
积极介入康复治疗**

赖医师建议，发生像骨折这样严重损伤的情况时，继续运动是十分不可取的。最好是躺地上或者坐下来，等待专业医务人员的救助。

此外，杭州市红十字会医院运动康复科戎军医师提醒，对待骨折，为防止周围的肌肉萎缩及韧带挛缩，甚至更严重的不可逆转的损害，应当尽早地介入康复治疗，可以大大提高患者的治疗效果。

戎军医师介绍，当骨折端复位基本稳定，无明显疼痛时，即可开始有节奏的锻炼，以预防或减轻废用性肌萎缩。当骨折涉及关节面时，于固定2~3周后，在被固定的区域进行不负重的关节主动运动，“这样可以使关节软骨面受到轻柔的挤压与摩擦，可促进关节软骨面的修复，并使之更合乎生理状态，并有可能使关节面上修复的结缔组织向软骨分化，形成新的关节软骨。”

在头颈部活动和体位变化时诱发症状，多在低头、扬头、起床、翻身时发生，劳累后容易发病。

据了解，颈性眩晕容易被误诊和漏诊，易被良性阵发性位置性眩晕、前庭神经炎、梅尼埃病等引起的头晕混淆，“很少有患者将头晕与颈椎病联系起来，即使来骨科就诊，也是看了其他几个科室之后建议过来的，往往多走了一些弯路。”江武说。

一旦诊断为颈性眩晕后，患者不必过分惊慌，通过专业、规范化治疗，可以有效缓解头晕症状。江武表示，首先可以考虑保守治疗，其中加强颈部肌肉锻炼非常重要，方法即双手交叉放于枕突处，双手往前提头部，头部往后仰趋势，形成对抗，绷紧肌肉，使头部处于中立位，绷紧3秒，然后放松2秒，每日早中晚各做30次，坚持做3个月。如果经过保守治疗症状无缓解，建议到骨科进一步就诊。

现在颈性眩晕的患者越来越多，主要是与不良的生活和工作习惯相关。江武建议，伏案工作最佳的颈部姿势是保持正直，微微地前倾，不要扭转和倾斜；学习工作时间超过一小时，应该休息几分钟，做些颈部运动；不宜头靠在床头或沙发扶手勾着脖子长时间玩手机、看书、看电视；有颈椎病史的患者，在日常活动时要避免剧烈运动。