

专家问诊

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

■记者程雪



周伟丹,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、牙周炎缺失牙的修复问题。

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伟丹表示,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。

“有些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,牙缝位置需要使用牙线清洁。”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,细菌都会堆积在口腔内,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漱水,因为水会稀释牙膏浓度,降低抗敏感功效。

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根处、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洁牙,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,就像洗脸只能洗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。

健康提醒

## 受伤后应立即停止运动

■记者程雪 通讯员张弛

情况紧急时可以就地取材,用木板或者是树枝,甚至是对手的肢体,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。像这位运动员膝盖破损,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。

“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,无论如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,关节面上修复的结缔组织向软骨分化,形成新的关节软骨。”

## 天天玩手游

## 当心颈性眩晕“找上门”

■记者程雪  
通讯员张颖颖

在头颈部活动和体位变化时诱发症状,多在低头、抬头、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,双手往前推头部,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,在日常活动中要避免剧烈运动。

专家问诊

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

■记者程雪



周伟丹,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、牙周炎缺失牙的修复问题。

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伟丹表示,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。

“有些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。

“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漱水,因为水会稀释牙膏浓度,降低抗敏感功效。

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根处、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洁牙,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,就像洗脸只能洗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。

健康提醒

## 受伤后应立即停止运动

■记者程雪 通讯员张弛

情况紧急时可以就地取材,用木板或者是树枝,甚至是对手的肢体,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。像这位运动员膝盖破损,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。

“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,无论如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,关节面上修复的结缔组织向软骨分化,形成新的关节软骨。”

■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,最好自己在家里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。



近日,浦江县白马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,亢福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。

据亢福斋传承人徐祖根介绍,冬日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

健康新技术

## 日本用iPS细胞抗癌取得新进展

■主持人许瑞英

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最重要成果之一,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。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最重要成果之一,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。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。

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,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织品,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。

我的养生之道

## 明眸善睐需远望

■茹含懿

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,不要说要走比较长时间的路去农村,有时候人站在田间小路中望远山,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最下面的一排图形。但是这种视力回归没能持续,就是说刚望完远视力是完全恢复了正常,但是慢慢地就又看不清了。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。