

儿童需要使用牙线吗?

每当孩子出现蛀牙、牙龈出血、牙龈红肿等问题,家长总是很着急,怎么预防儿童口腔问题?除了帮孩子养成刷牙的习惯,使用牙线也是推荐的。

刷牙会帮助我们清除牙面上大部分的牙菌斑,但是对牙缝之间,也就是牙邻面却无法清洁到位,所以容易造成邻面的蛀牙或牙龈炎症。另外,儿童也容易塞牙,特别是4-5岁时,牙缝隙随着颌骨的发育逐渐增大,塞牙会越来越严重,这就需要牙线帮助清理干净。如果不清理干净,就容易形成邻面龋或牙龈红肿。

那么如果孩子不塞牙,要不要用牙线呢?答案也是必须用。就像为什么我们没有看到牙面上有食物残渣也要刷牙,而且要一天两次,因为刷牙的目的是要清除牙面上看不见的牙菌斑,它才是引起蛀牙和牙龈炎的罪魁祸首。



儿童何时可以开始使用牙线?美国牙科协会建议——当宝宝相邻的两颗牙齿慢慢靠拢到可以碰到一起,就可以使用牙线辅助清洁了。美国诺伊大学儿童牙科教授印德鲁·普恩瓦尼博士给出了更明确的指导,当宝宝最后两颗乳磨牙长出时(两岁半至三岁),就应该帮助孩子用牙线了。建议在儿童能握笔写字的年龄之前,由家长使用牙线帮助其清理。

正确使用牙线,也很

有讲究。牙线分两种,一种是轴状牙线,一种是牙线棒。推荐低龄儿童使用牙线棒,操作比较方便,而且现在有儿童专用的牙线棒,颜色鲜艳,还有各种卡通样式和味道,儿童会比较喜欢。

牙线棒的使用方法是握住牙线棒的柄,用牙线一端放在牙缝隙处,以水平方向来回摩擦按压,将牙线滑入牙缝,注意力度不要太大,贴着牙面上下轻刮牙面。刮完后轻力将

牙线向上水平摩擦滑出,将牙线棒清洗一下,继续清洁下一个牙缝隙。

很多人问,使用牙线会使牙缝变大吗?正确使用牙线完全不会将牙缝变大,家长不用担心。儿童在发育的过程中颌骨的发育使牙缝慢慢变大是正常的生理现象。牙齿的替换需要更大的间隙,这样可以防止牙齿拥挤。

我们推荐每天早晚各一次、一般在饭后使用牙线。在刷牙前或刷牙后使用并无多大区别,但大多推荐的使用顺序是先用牙线,而后再刷牙。

如果孩子不配合,家长也不要着急,先从清洁几颗牙开始,循序渐进。家长也可以自己使用牙线给孩子做示范,引起孩子的好奇心,进而尝试使用牙线。

从小养成好习惯,每次三到四分钟的认真清洁,换来一口健康的牙齿,一生乐享。(据《文汇报》)

血管里的斑块能溶解吗?

最近,李大爷经常觉得胸闷、气短、乏力。超声检查显示,他的颈动脉处有两个比较明显的斑块,多处血管腔不同程度出现狭窄和硬化。李大爷问医生:“既然血管堵了,能不能往里打点药溶解掉?现在医疗技术这么先进,斑块不能直接吸出来吗?”

斑块的形成主要与两个因素有关:一是血液中大量的脂质成分,二是血管内皮损伤。人刚出生的时候,血管是溜光的,既干净又有弹性。在成长的过程中,如果进食大量高糖高脂的食物,导致营养过剩,越来越多的胆固醇沉积在血管内壁,就像下水道里的水管一样,用的时间久了会挂上许多污垢。

一些不良生活习惯如不运动、熬夜、酗酒、抽烟等,以及高血压、高脂血症、糖尿病等慢性病,会导致血管内皮损伤,让更多的脂质物质得以附着,加快了动脉粥样硬化的进展。这些牢牢吸附的“垃圾”就是斑块,阻碍着原本畅通的血流。

动脉粥样硬化是一个长期、复杂、渐进的过程,时间跨度特别大,影响因素也很多。所以,斑块基本跟自身的血管融为一体,如同长在了上面。

那么,斑块能溶解掉或者吸出来吗?答案是不能。一方面,斑块的成分主要是一些脂类和纤维,这些物质在血液中也常见。如果一种药能把斑块溶解掉,势必会对正常的血管组织产生损伤;另一方面,斑块既然是长在了血管内壁,那就跟正常的组织融为一体了,若强行吸拉切除,由于血管迂曲萦绕,很容易引起血管穿孔,造成更大伤害。

有人问,既然用药不能直接溶解斑块,为什么还要吃药呢?这是因为斑块一旦形成就很难自动消失,还会越长越大。当斑块比较小也没有症状时,积极改善生活习惯就可以了。而对于斑块、狭窄较明显的患者,就需要通过吃药来稳定斑块。还有一些患者血管狭窄已经超过75%,并已引起相应器官供血不足,即使吃药也无法缓解,就应当考虑支架治疗。支架虽然不能将斑块取出,但是可以“重新分布”斑块,畅通原来堵塞严重的位置。

斑块有软硬之分。相对来说,软斑威胁更大,因为它更容易破溃后引发形成血栓,导致严重的中风。所以,要养成良好的生活习惯,不暴饮暴食,积极锻炼身体,降低斑块形成的可能。(据《人民日报》)



水果做成酱营养少了很多

果酱是很多家庭常备的“调味剂”,吃面包或做菜,都喜欢加一些。有些人认为,果酱由水果熬制而成,可以用来代替水果,但事实并非如此。

水果作为最常见的生食食物,含有较高的维生素C、B族维生素及胡萝卜素等营养素。这些营养物质热稳定性较差,很容易在制作果酱的过程中流失或破坏,所以如果长期用果酱来代替水果的话,很容易缺乏上述营养素。并且,果酱在制作过程中需要额外添加很多糖,一来是保证香甜的口感,二来大量加糖会使得果酱处于高渗状态,起到防腐作用。但大量的糖会带来高能量、高胰岛素反应,肥胖、糖尿病、高脂血症等需要控制能量和精制糖摄入的人群并不适合吃。当然,果酱也有一些健康好处,比如果胶、矿物质、膳食纤维等营养素不怕热,所以熬煮之后依然在。从某种意义上说,果酱其实是营养更加丰富的“糖”,饮食中需要加糖制作的菜肴可以用果酱代替。

挑选果酱要注意查看配料表,越简单越好,尽量只有水果和白砂糖,并且水果含量最好高于白砂糖含量。(据《生命时报》)

体虚怕冷 艾灸足浴正当时

秋冬季,体虚怕冷人群现在就可以开始用艾灸、足浴等方式进行调理,让我们的身体处于更好的状态迎接冬天的到来。

艾灸:可灸足三里、大椎穴等保健穴

艾灸相应的穴位,就可起到疏通经络、调和气血、平衡功能的作用。建议体弱人群可以在秋冬通过艾灸温经散寒,促进人体气血的运行。

民间俗话说“三里灸不绝,一切灾病息”,指的是艾灸足三里穴可起到强身健体的作用,此外还可以艾灸膻中穴、神阙穴、关



元穴、大椎穴、命门穴等保健穴位,起到增强人体抗病免疫力的作用,能够达到中医“防患于未然”“治未病”的目的,避免关节痛等痛症以及气管炎的复发。

现在网上有很多粗艾条售卖,粗艾条对于初学者艾灸、找不准穴位者比较适合,另外粗艾条燃烧的热量高、面积大,灸起来效率更高。但决定艾条质量好坏的并不是粗细,而是

要看纯艾叶在艾绒里所占的比例,比例越高越好。劣质艾条也有粗的,但是里面艾梗所占比例很高,点燃烟很大,容易掉灰,灼伤皮肤。

足浴:脾胃虚寒可加干姜、桂枝

秋冬季的中药足浴,如素有脾胃虚寒可加入干姜、桂枝,可以温阳驱寒,预防寒气入体诱发胃寒痛的发生;患有寒腿痛可加入红花、艾叶、参筋草,起到驱寒止痛、活血化瘀的功效,一定程度加强对天气变冷的适应性。(据《羊城晚报》)

年轻人不会得脑卒中?太天真!

传言:脑中风是老年病,我年轻,祖上又没有这样的病,我血压也不高,每年都体检,所以我肯定不会中风。

太天真了!脑卒中(中风)包括出血性脑卒中(脑出血)和缺血性脑卒中(脑梗塞)。在人的一生中,任何年龄都会得卒中,它的

发病不分性别和年龄。研究显示,中国卒中小于45岁的患者已接近全部患者的1/5。大多数脑卒中患者发病前都毫无征兆,不到1/3的患者有短暂性缺血发作的历史。

现在,越来越多的年轻人患中风,一方面与高血压、高

血脂、糖尿病、心脏病、动脉硬化等疾病有关,另一方面与吸烟、喝酒等不良生活方式以及大气环境也有很大关系。

■注意几个脑卒中先兆
1、眼睛突然发黑、视力下降;
2、突然发作的头晕,几秒钟便恢复常态,可能

是短暂性脑缺血发作;

3、突然吐字不清或说话不灵,甚至不会说话,一般不超过24个小时;

4、突然出现单侧肢体乏力,站立不稳,很快缓解后又发作。

若在日常生活中遇到以上这些情况,应该尽早诊治。(据《大河健康报》)