

# 儿童护牙,先用牙线还是先刷牙?

孩子吃完甜食如何护牙?每天刷牙,为什么牙缝还会发黑?不塞牙就不用清洁牙缝吗?先刷牙还是先用牙线?



## 牙缝变大与牙线无关

孩子两岁到两岁半起就可以使用牙线了,家长要帮助孩子刷牙、使用牙线一直到至少八岁。有些家长觉得“孩子没有必要用牙线,刷牙就够了”。尽管刷牙会帮助我们清除牙面上大部分的牙菌斑,但牙缝之间的牙邻面难以清理干净,孩子牙缝两侧的牙齿变黑,出现牙邻面龋,或者牙龈红肿出现牙龈炎,都需要用牙线帮助清理。

儿童进食后也会塞牙,尤其是4~5岁时,牙缝隙随着颌骨的发育逐渐增大,也需要牙线帮助清理干净。孩子不塞牙时也要用牙线。清洁牙齿的目的是要清除食物残渣和牙齿表面眼睛看不见的牙菌斑。

有些家长担心“用牙线会导致牙缝变大。”并非如此。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。牙齿的替换本来就需要更大的间隙,这样可以防止牙齿拥挤。推荐儿童每天早晚各一次、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刷牙,而后再刷牙。

## 低龄儿童建议先用牙线棒

“牙线选粗的还是细的,圆的还是扁的?”对于这个问题,应因人而异。如果牙缝松,那各种牙线都可以;如果牙缝紧,就选细的、圆的牙线,能够更好地进入牙缝。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,当孩子大一点的时候,也可以选用轴状牙线。

小朋友不配合用牙线怎么办?首先,家长不要焦急,用牙线时要营造平静愉快的氛围。先从一颗或几颗牙齿开始,让孩子慢慢接受。家长可以亲自示范使用牙线,引起他们的好奇心,进而愿意尝试使用。

## 儿童牙线棒这样用

使用牙线棒时,要握住牙线棒的柄拉锯式进入牙缝、紧贴牙龈、C型包绕牙面(让牙线“C”形,以“拥抱”牙齿的姿态去刮牙齿侧面)、上下刮动。

当牙线进入到很紧的齿缝时,不要一下子拉下去,以免弄伤牙龈。正确做法是前后轻轻拖动,一点点挪进齿缝。进去后,应该上下,而不是前后摩擦。牙线应该进入到牙龈线中,清洁包裹住齿根的牙龈边缘的细菌,而不仅仅是在牙缝中摩擦。

(据《广州日报》)

# 保鲜膜 你用对了吗?

保鲜膜用对地方确实能起到保鲜的作用,但是如果用错的话,反而会适得其反。

在生活中,使用保鲜膜最多的地方应该就是为蔬果保鲜了,但是并不是所有的蔬果都可以使用保鲜膜来保存,如香蕉、西红柿等。这些食物在放置期间本身就有可能产生乙烯气体,这是一种具有催熟作用的气体。若是再使用保鲜膜,不仅不会保鲜,还会加快食物的腐败,产生细菌,影响健康。同时,用保鲜膜直接包裹肉食、熟食及油脂食品也是不健康的。经过长时间的包裹,食物中的油脂很容易将保鲜膜中的有害物质溶解,增加了有毒物质进入食物的机会。此外,食物被加热时,食物中的油可能会达到很高的温度,使保鲜膜发生破损,部分残留的保鲜膜可能会粘在食物上,导致人们误食。而且,如果超过耐热温度,有可能导致有毒物质产生。

(据《今晚报》)

# 红皮鸡蛋与白皮鸡蛋哪个更有营养?

有些人在买鸡蛋时很在乎蛋皮的颜色,认为红皮鸡蛋比白皮鸡蛋营养价值高,是这样的吗?当然不是!

测定结果表明,红皮鸡蛋与白皮鸡蛋两者营养素含量并无明显差别。白皮与红皮鸡蛋蛋白质含量均为12%左右,脂肪含量红皮的略高,为10.5%,白皮的略低,为9.0%,其他营养素含量都是白皮鸡蛋较高,而红皮鸡蛋较低。

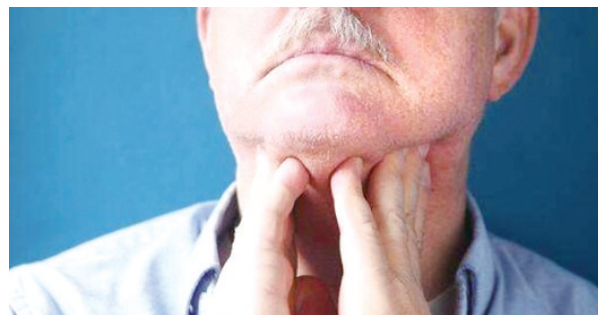
蛋壳的颜色主要是由一种称为卵壳卟啉的物质决定的。有些鸡血液中的血红蛋白代谢可产生卵壳卟啉,因而蛋壳呈浅红色。而有些鸡如来航鸡、白洛克鸡和某些养鸡场的鸡不能产生蛋壳卟啉,因而蛋壳呈现白色。由此可见,鸡蛋的颜色完全是由遗传基因决定的。因此,在选购鸡蛋时,无需注重蛋皮的颜色。

土鸡蛋和洋鸡蛋到底有什么区别?哪个营养价值更高呢?

真正意义上的土鸡蛋应该是完全散养,没有专门饲料,主要以虫子、蔬菜、野草等为食物的土鸡所生的蛋。洋鸡蛋是养鸡场或养鸡专业户用合成饲料喂养的鸡所生的蛋。

洋鸡蛋个头比较大,但蛋黄没有土鸡蛋大。相对而言,土鸡蛋的蛋白质、碳水化合物、胆固醇、钙、锌、铜、锰含量较高一些,而脂肪、维生素A、维生素B2、烟酸、硒等含量较低,其他营养素差别不是很大。

(据新华网)



# 75% 头颈癌由吸烟和饮酒引起

头颈部肿瘤是世界范围内第六大常见恶性肿瘤,5年总体生存率低于50%,其中头颈部鳞状细胞癌是主要的病理类型。烟草、酒精以及槟榔都是诱发头颈癌的高危因素。

头颈部肿瘤是咽、喉、鼻、鼻窦和口腔周围组织发生的多种恶性肿瘤的统称。每年,全球约有50多万人确诊头颈癌,20万人因此死亡。而在中国,2020年新确诊头颈癌患者数预估超过14.2万,死亡的病例数将近7.5万,呈现稳定上涨趋势。

除鼻咽癌的主要危险因素是EB病毒外,大部分头颈部肿瘤的危险因素都是烟草、酒精,部分头颈癌(尤其口咽癌)的危险因素为HPV(人乳头状瘤病毒)。据统计,有75%以上的头颈部肿瘤由吸烟和饮酒引起。

(据《工人日报》)

## ■链接 早期头颈癌有四大可疑症状 治愈率达90%

头颈癌对人体伤害较大,但如果提高警惕,早发现早治疗,治愈率可以达到90%。专家提示,早期头颈癌有四大可疑症状:①久治不愈的口腔溃疡;②长期声音嘶哑或声音改变;③吞咽困难或疼痛;④颈部出现包块或颈部淋巴结异常肿大。

如有这些症状,患者需尽早做鼻咽镜或喉镜的相关检查。目前,治疗头颈癌主要采用手术、放疗、化疗三种手段,此外,还可以借助免疫治疗以及靶向药治疗来控制病情。

(据央视财经)

