

全国爱牙日

如果有人问你会刷牙吗?你一定会认为刷牙有什么难的,每天都在刷牙呀!但是你的刷牙方法正确吗?不正确的刷牙会给牙齿带来很大的伤害。9月20日是第31个“全国爱牙日”,今年的活动主题是“口腔健康 全身健康”。我们请首都医科大学附属北京康复医院口腔科副主任医师王立新,来给我们讲讲刷牙这件事儿。



# 刷牙不上心和不刷没两样 牙齿 你刷对了吗?

□本报记者 陈曦

## ■早晚刷牙 饭后漱口■

成年人要每天有效刷牙两次。龋病和牙周病是两种最常见的口腔疾病,主要是由附着在牙齿上的牙菌斑引起,因此清除牙菌斑是维护口腔健康的基础。刷牙能去除牙菌斑、软垢和食物残渣,保持口腔卫生,维护牙齿和牙周组织健康。因此要注意早晚

刷牙,饭后漱口。平时人们只注意早晨起来刷牙而忽略晚上刷牙,其实晚间刷牙比白天更重要。因为人们睡觉以后口腔处于静止状态,唾液分泌过少,细菌就会趁机生长繁殖。如果睡觉前刷牙,留在牙间隙里的食物残渣及细菌洗刷干

净,口腔清洁就会维持较长时间。老年人的牙齿相对较少,但是老年人应该注意的是即使口腔里只有一颗真牙也要把它保护好,因此刷牙是老年人必不可少的牙齿保健方法,建议老人每天要多刷一次牙,也就是一日三餐后都应该坚持刷牙。

## ■刷牙时间应为3—5分钟■

刷牙要平心静气,不宜急躁,时间应为3—5分钟,只有仔细地每一个牙齿洗刷干净,不给细菌以生存空间,才能保护好牙齿。如果着急粗枝大叶地刷牙,不但保护不了牙齿,还会损伤牙齿及牙龈组织,造成牙齿过敏,牙龈出血及退缩等疾病,这样得不偿失。

刷牙2—3颗牙,刷牙范围应有所重叠。刷上前牙舌面时,将刷头竖放在牙面上,使前部刷毛接触牙龈边缘,自上而下拂刷。刷

下前牙舌面时,自下而上拂刷。刷牙齿的咬合面时,刷毛指向咬合面,稍用力作前后短距离来回刷。

提倡用水平颤动拂刷法刷牙。先将刷头放于后牙牙齿与牙龈交界处,上牙向上,下牙向下,与牙齿大约呈45度角,轻微加压,前后颤动10次左右,然后将牙刷向牙面转动,上下拂刷。按照上述方法,每次颤动约



## ■牙刷选择也很重要■

另外牙刷选用适当的牙刷也很重要。刷头要小,以便在口腔内转动自如。刷毛排列合理,软硬适度,刷毛顶端圆钝。同时提醒大家,牙刷在使用前最好用80度左右的开水烫一下,以杀灭牙刷上的细菌。刷牙后用清水冲洗牙刷,并将刷毛上的水分甩干,刷头向上放在口杯中置于通风

处。牙刷卷了毛要及时更换,一般三个月更换一次。对于牙刷刷不到的部位提倡使用牙线或牙间刷辅助清洁间隙。牙膏选用含氟牙膏。三岁以上的儿童每次用量为黄豆粒大小,成人每次刷牙只需用大约0.5—1克(长度约0.5—1厘米)的膏体即可。

## ■给孩子养成良好的口腔习惯■

孩子口腔健康是家长的责任。当宝宝开始长第一颗牙的时候,也就是大约从6个月开始就要给宝宝“刷牙”了。父母用干净的纱布或软毛刷帮宝宝清洗口腔,洗去牙齿及牙床上的附着物,这种口腔护理方法一般要持续到幼儿三岁,此时口腔中的乳牙才全部萌出。三岁开始,父母应替幼儿选择此年龄段使用的牙刷,每日早晚两次,站立于幼儿身后,手把手教幼儿掌握正确的

刷牙方法(拂刷法)。因为这个时期的幼儿已有一定的理解、表达能力,只要家长循循善诱,由浅入深的耐心指导,相信幼儿掌握正确的刷牙方法并不是件难事。六岁以后,儿童应能独立完成刷牙动作了。但此时的孩子还很顽皮,缺乏主动性和自觉性,家长平时还要起监督指导作用,使孩子养成良好的口腔卫生习惯,这样才能使孩子拥有一副健康美丽的牙齿。

## ■要定期进行口腔检查■

口腔常见病如龋病、牙周疾病等多属于慢性病,早期症状不明显,容易被人们忽视。等到出现疼痛等症状时可能已经到了疾病的中晚期,治疗起来复杂,患者也会遭受更大的痛苦,花费更

多。因此,通过定期检查就可以早发现、早诊断、早处理。一般来说,每隔半年或一年进行一次检查,孕妇可适当缩短间隔时间。正确有效的刷牙方法,你学会了吗?

## 秋季干燥 润燥益气首选百合

金秋送爽,但不少人却出现了皮肤干燥、口渴的症状。中医认为,秋季是燥气主令,易中燥邪。依据中医“天人相应”的理论,其中饮食当以润燥益气为中心,以健脾、养阴、清肺为主,而鲜百合当是首选。《本草求真》中说:“百合功有利于肺心,而能敛气养心,安神定魄。”中医认为,百合味甘苦,性微寒而润,归心、肺

经,有润肺止咳、养阴清热、清心宁神、利大小便、补中益气的功效,以治疗心肺疾病为主,适用于气管炎、肺结核等肺阴虚所致久咳,以及围绝经期综合征、神经衰弱、瘵病等心阴虚引起虚烦惊悸、失眠多梦等病症。百合有很好的润肺清燥作用,最宜秋季气候干燥、燥邪过盛伤肺,以致出现口干咽燥、大便干燥、皮肤干燥等“秋燥病”的调养。(王甘)

## 本周33种生活必需品价格走势

采集日期:2019年9月18日

单位:元/公斤

品名	物美超市甘霖园店	幸福超市白纸坊店	永辉超市马家堡店	家乐福超市姚家园店	物美大卖场新华百货店	超市发超市美欣店	京客隆超市京源店	永辉超市金城国际店	日均价	周环比涨幅
鸡蛋/公斤	7.98	10.98	11.38	12.16	7.98	15.98	12.76	11.58	11.35	-7.3%
土豆/公斤	1.98	2.58	2.58	1.98	1.98	3.58	2.78	2.58	2.51	-9.6%
白萝卜/公斤	2.76	2.36	1.98	1.98	2.76	1.98	1.98	1.98	2.22	0.0%
胡萝卜/公斤	1.98	1.98	2.78	1.98	1.98	1.98	4.58	1.98	2.41	-8.2%
大白菜/公斤	1.96	1.58	2.36	2.36	3.76		2.58	1.38	2.27	-2.6%
西红柿/公斤	3.96	3.38	3.38	4.76	3.96	3.98	3.98	3.38	3.91	5.9%
黄瓜/公斤	4.76	3.96	3.98	3.98	4.76	4.38	2.96	3.98	4.10	20.6%
葱/公斤	3.96	3.96	5.98	8.76	3.96	5.98	8.98	5.98	5.95	-7.8%
姜/公斤	13.96	13.76	11.98	13.96	13.96	13.98	13.96	13.98	13.69	13.4%
蒜/公斤	9.96	11.96	11.98	20.92	9.96	13.98	13.96	11.98	13.09	12.4%
圆白菜/公斤	1.76	1.98	1.98	1.98	1.76	1.78	1.98	1.98	1.90	-4.9%
芹菜/公斤	1.98	3.36	3.38	3.36	1.98	2.58	2.98	1.98	2.70	-21.7%
菠菜/公斤	2.90	6.96	11.98	16.24	2.90	8.00	11.96	11.98	9.12	11.2%
油菜/公斤	2.50	2.50	3.98	3.96	2.50	6.00	2.76	3.98	3.52	8.8%
富强粉/公斤(古船)	3.96	4.28		4.36		3.98	3.96	3.40	3.99	17.5%
大米/公斤	3.98	3.98	4.78	4.28	3.98	5.90	5.56	6.38	4.86	3.7%
玉米面/公斤	2.98	3.74	4.78	11.60	5.96	5.98	4.78	5.38	5.65	4.0%
绿豆/公斤	11.98	7.98	9.98	11.60	11.96	13.80	13.98	7.98	11.16	-0.2%
花生油/升(鲁花一级)	29.18	29.18	29.18	29.16	29.18	29.18	27.98	29.18	29.03	1.6%
大豆油/升		8.78	10.78	9.36		8.78	6.36	10.78	9.14	-1.8%
香油/升	57.55	57.40	57.55	56.90	57.56	46.44	57.11	54.52	55.63	-3.0%
后厨尖/公斤	35.76	39.80	39.96	53.96	35.76	47.60	43.96	37.96	41.85	11.1%
前厨尖/公斤		37.80	35.96	37.80	35.76	47.00	43.96	33.96	38.89	4.3%
五花肉/公斤	39.96	39.80	39.96	33.96	39.96	51.60	68.90	37.96	44.01	5.9%
牛腩/公斤		79.60	53.96	132.00	53.96	79.20	71.60	87.96	79.75	1.6%
羊肉片/公斤	91.60	79.60	93.96	85.60	87.96	79.80	95.60	99.96	89.26	9.5%
鲤鱼/公斤	17.60	13.98	15.98		17.60	19.60	31.20	15.98	18.85	-1.6%
鲢鱼/公斤	24.96	29.80	19.96	27.60		25.80		23.98	25.35	10.2%
鸡翅中/公斤	55.96	59.60	55.96	51.60	53.76	59.80	59.96	51.98	56.08	1.4%
鸡胸/公斤	17.76	17.60	19.96	21.60	17.76	31.60	19.96	23.98	21.28	-10.0%
三元特品(袋)/243克	2.50	2.50		2.50	2.40	2.50	2.50	2.50	2.49	0.0%
加碘盐(中盐)/350克	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	2.80	3.00	3.00	2.98	0.0%
白糖/公斤	13.98	6.98		17.20	13.98	13.60	13.80	9.90	12.78	0.0%

说明:表中各商品价格为该市场最低价。★为会员价或特价

(以上信息由北京市职工物价监督总站提供)

## 丰台启动“双员”共查制 净化校外培训机构食品安全环境

为全面规范丰台区校外培训机构食品安全管理,丰台区市场监管局在学校先行启动执法人员和家委会委员的“双员”共查机制并取得良好效果的基础上,9月9日,在位于丰台区马家堡路的丰台区少年活动中心(丰台区少年宫),开展校外培训机构食品安全行活动,正式启动校外培训机构“双员”共查试点。活动期间,少年宫主任现场签订了《食品安全责任书》,就落实食品安全“法定代表人负责制”、加强食品安全风险控制、完善“食堂后厨开放日”的“双员”共查机制等作出自律承诺,同时承诺对索证

索票、温度控制、生熟分开、餐具消毒、食品留样、人员管理等六个关键控制点每日自检。随后丰台区市场监管局西罗园街道食药所执法人员还带领家长代表对少年宫食堂的食品安全台账、从业人员的健康证明、设施的运转情况、食品、食品添加剂和食品相关产品的感官性状和保质期、餐饮具清洁状况以及“阳光餐饮”工程建设等进行了详细检查,并就检查要点向家长们进行了介绍,执法人员现场对供学生食用的牛奶、蔬菜农残等食品进行了快检,未发现不合格项目。(姚晓芬)

·广告·