

牙齿使用手册(一)

电动牙刷真的比手动牙刷好吗?

□本报记者 陈曦

牙齿的产品说明书

- 【产品名称】中文名, 牙齿; 英文名, Tooth, teeth
- 【主要成分】羟基磷酸钙, 脊椎动物高度钙化组织
- 【产品规格】乳牙20颗, 恒牙28颗或32颗
- 【产品介绍】乳牙呈白色, 恒牙略带微黄色, 质地坚硬
- 【有效期至】根据个人使用情况而定
- 【质量保证】原厂出品, 无原配件
- 【主要功效】能咀嚼食物、帮助发音, 对面容的美有很大影响

【用法和用量】建议每天刷牙两次, 定期进行口腔健康检查, 定期洗牙



很多年前, 流行一句广告语“牙好, 胃口就好”。双节将至, 我们即将迎来大吃大喝模式, 有一口好牙就显得更重要了。牙疼对健康会有什么影响? 电动牙刷是不是一定比手动牙刷更有效? 今天, 我们就请来了首都医科大学附属北京康复医院口腔科主任王立新跟大家聊聊。

牙疼就是病与细菌感染有关

俗话说“牙疼不是病, 疼起来真要命。”那么牙疼到底算不算病呢?

王立新表示, 在口腔科医生眼里, 但凡能引起牙疼的问题, 都叫病, 而且需要口腔科医生帮助解决, 不是自己扛一扛就能过去的。

“牙疼大部分跟细菌感染有关系。比如, 龋齿的牙髓炎、根尖炎以及智齿的冠周炎等。”王立新介绍。

而有的人牙疼的时候不去医院, 会选择自己吃药, 甚至是吃抗生素。其实, 牙齿在全身这么庞大的系统里, 只是一个很小的部分, 口服抗生素的话, 吃下去后, 被身体各个部分“层层盘剥”, 抵达牙齿的时候, 药物的量已经很少了, 所以抗生素对于牙的作用不是很大, 不如到口腔科治疗, 更加有针对性。

及时就医别把小问题拖成大麻烦

很多到医院看过牙的人, 对治疗过程的繁复都留有深刻印象。因为看一颗牙, 往往跑四五趟医院才能看好。经常有人抱怨, “就不能一次性看好吗?”

王立新表示, 其实, 并不是所有的牙齿问题都需要那么复杂的治疗过程。比如龋齿, 当牙洞还特别小, 没到疼的时候, 到医院口腔科治疗, 很有可能一次性就可以治疗好。但是如果发展成牙髓炎、根尖炎。治疗就没有那么简单了, 需要分步骤。

比如牙洞已经很深, 感染

到牙神经, 形成牙髓炎了, 那么治疗就不可能一次完成。牙神经所在的区域叫牙髓腔。牙髓腔的空间有限, 受到细菌感染后, 会有一些渗出, 牙神经就会受到压力, 会感觉很疼, 所以在牙疼的急性期, 要先减压缓解疼痛。医生的普遍做法是进行开髓, 让压力有出口, 这样牙就不会那么疼了。这是第一步, 之后, 才会进行后续治疗。首先要将被感染的牙髓腔进行清理、消毒, 最后再做一个封闭。

牙根部的髓腔也就是根管, 比较小, 而且像扫帚一样有很多的小分支。想要把牙疼

电动牙刷使用效果没有显著差异

除了普通牙刷, 电动牙刷的种类也越来越多了。可是电动牙刷比手动牙刷刷牙更干

净吗? 王立新介绍, 很早以前就有电动牙刷和手动牙刷的对比实验。其实, 普通人如果掌握了正确的刷牙方式, 两者在刷牙效果上没有显著差异。

“使用电动牙刷的原则跟手动牙刷是一样的, 也是要强调全面和有效。普通的成年人掌握正确的刷牙方法, 也能达到一个很好的效果。并不是换成电动牙刷, 刷牙的效果会更突出。”王立新说。

“如果非要说电动牙刷更有效, 我觉得

可能在孩子和老人身上会比较明显。小孩子有时候对刷牙这件事不感兴趣, 不好好刷牙, 但是如果换成一个电动牙刷, 可能会引起他的兴趣, 帮他养成良好的刷牙习惯。

“老年人使用电动牙刷更多的是一些功能性的补充, 尤其是一些偏瘫患者, 或者运动损伤后截瘫的患者。

“他们手部的功能性、精确性会稍差。刷牙又是一项需要做精细动作的事情, 所以电动牙刷会帮助这些人解决一些实际问题。”

【健康红绿灯】

绿灯

亲子沟通需要平等对话



作为一个父亲, 首先要善于倾听, 知道孩子内心的真实想法, 像朋友一样与孩子相处。其次要平等对话, 适当向妈妈学习沟通技巧, 放下男性的身段, 偶尔跟孩子撒撒娇, 用温柔的话语表达, 孩子更能接受, 以达到沟通的目的。

经常剪头发可控油



对多数人来说, 几个月不剪头发一般不会有出油增多、代谢等问题, 但油性发质出油量较大, 头皮也更加敏感, 剪发应频繁些; 短发建议每个月修一次; 干性发质的人头发易干枯、变黄、变脆, 剪发次数可以稍微少一点。

红灯

女性太瘦易抑郁



很多女性觉得瘦就能变漂亮, 更自信、开心。但韩国首尔国立大学医学院一项研究显示, 太瘦的人更易不开心, 患抑郁症风险也高。因为很多人采用节食减肥, 使身体各项机能紊乱, 人易变得消极; 其次, 太瘦的人脂肪储存不足, 营养匮乏, 使脑细胞受损严重, 有损记忆力, 影响心情。

耳屎不能随便挖



“耳屎”是人体自然代谢的产物, 形成后会自然脱落、排出, 不需要人为掏出。相反, 如果在采耳过程中造成损伤, 反而会影响耳膜的脱落, 甚至形成耳垢, 堵塞耳道。“采耳师”所使用的工具并非医学专业工具, 存在很大的健康隐患。



·广告·

丰台区市场监管局多举措开展打击侵权假冒工作

为进一步加大侵权假冒工作打击力度, 打造良好市场秩序, 维护消费者的合法权益, 丰台区市场监督管理局多举措开展打击侵权假冒工作。

一是深入摸排问题, 确定打击重点。将以“接诉即办”为抓手, 认真梳理日常监管风险及打击侵权假冒工作中发现的问题, 深入调查摸排重点整治商品的经营主体、交易集中区域、产品来源, 结合元旦、春节消费特点, 明确“两节”期间打击侵权假冒工作的重点区域、重点行业和重点商品, 确保“两节”期间良好

的市场秩序和安定的消费环境。二是加大整治力度, 严格案件查处。将制定2020年工作方案, 并推动各成员单位按照工作方案, 加大侵权假冒及各类市场秩序违法案件查处力度。同时, 坚持问题导向, 开展重点领域、重点行业专项整治, 严格案件查处, 净化市场环境。三是深化部门协作, 加强协

调联动。将继续组织开展各类联合检查。同时, 将推动成员单位加强协同配合, 强化行刑衔接和信息互通, 组织开展更多联合执法行动。

四是强化信息宣传, 深化制度建设。将组织开展形式多样的防范侵权假冒宣传活动, 着力提高市场主体和群众防范侵权假冒意识。曝光一批侵权假冒违法案

件, 推进以案释法, 发挥打击侵权假冒警示教育作用。

(杨红亮)

公告

北京华唐信通科技有限公司遗失财务专用章、法人章(白利春)各一枚, 特此声明作废。

2019年12月25日