今天是第34个“全国爱牙日”，主题是“口腔健康 全身健康”。第四次全国口腔健康流行病学调查结果显示，全国80%到90%的成年人都有牙周病方面的问题，青少年出现龋齿等情况的比例也有所上升。如何有效清洁牙齿、保护牙齿？首都医科大学附属北京康复医院口腔科主治医师翟新颖提醒，保护牙齿，要避开以下这些误区……

保护牙齿 小心这些误区

□本报记者 陈曦

本期嘉宾

首都医科大学附属北京康复医院
口腔科主治医师
翟新颖

美白牙膏和牙贴真的有效吗？

日常生活中，有些人因为长期吸烟、喝茶，导致牙齿颜色加深，常用美白牙膏、牙贴，但真的有效吗？

美白牙膏主要分为两种：物理美白是在牙膏中添加更多的摩擦剂，能擦去牙齿表面上的污渍，但无法作用于更深层的色斑，长期使用容易造成牙齿表面磨损；化学美白多是用了漂白剂，但其发挥作用需要一定的浓度和时间，效果也比较有限。

美白牙贴含有低浓度的过氧化氢，通过漂白作用去除牙齿表面因为咖啡、红酒等导致的极浅表的色素，但效果有限，维持时间较短。而且长期频繁使用时，会损伤牙本质，更易出现牙齿敏感等现象。

婴幼儿使用含氟牙膏安全吗？

婴幼儿使用含氟牙膏刷牙会不会得氟斑牙？这是很多家长在开始给孩子选择牙膏时最担心的事情。

婴幼儿的乳牙，是在儿童出生前和刚出生时开始矿化的，也就是胎儿期和婴儿早期，这时候因为有胎盘作为保护，极少会出现氟斑牙。但是，在一岁以后开始进入恒牙的牙齿发育期，不会漱口的婴儿使用含氟牙膏安全么？

关于婴幼儿牙膏用量的推荐，建议在漱口不太到位的情况下，也就是通常的3岁以下，牙膏不要使用太多。

儿童含氟牙膏，氟浓度通常是500ppm。3岁以下儿童推荐使用量为米粒大小，约0.1g，含氟量约0.05mg。而我国的生活饮水标准是氟含量不高于1.0mg/L，1-4岁的宝宝每天的氟摄入量为0.6mg-0.8mg。

每天刷两次牙就足够了？

常规每天两次刷牙仅能去除40%-60%的牙菌斑，同样的前提条件，如果结合了漱口水、牙线、牙缝刷等辅助清洁手段，则可达到90%左右的清洁效果。

牙菌斑是引起常见口腔疾病的元凶。牙菌斑又称牙菌斑生物膜，其主要成分是口腔内的细菌以及细菌的代谢物和食物残渣等，可以附着于牙齿表面、口腔内的软组织及各种修复体上。如果让牙菌斑长期附着，则会引起临床中最常见的龋病（即蛀牙）、牙龈炎、牙周炎等等。

目前实验发现，最有效的去除牙菌斑的方法就是刷牙、用牙线、牙缝刷以及漱口。

使用牙线会让牙缝变大吗？

错，让牙缝变大、牙齿松动的是牙签！

不少人习惯用牙签去清洁牙缝，但牙签体积大，尖端尖锐且坚硬，非常容易损伤牙龈组织，并且对牙齿间的菌斑去除效果也很差，长期使用不仅不利于牙龈牙齿健康，还有可能会增大牙缝，造成塞牙的情况加重。

牙线则不然，牙线可以轻松进入牙齿之间的缝隙。只要使用时控制好力度，且顺应牙齿的外形，紧贴牙面清洁，牙线能快速将牙缝中的异物清洁干净。

洗牙对牙齿有损害吗？

牙石的存在使得菌斑与组织表面紧密接触，长时间不清除，可能引起牙龈炎、牙周炎、出现牙龈出血、口臭，最终引起牙齿松动，甚至脱落等现象。

正确的洗牙方法对牙齿是没有损害的。正常的牙齿表面有一层牙釉质，硬度非常高，完全可以忽略洗牙造成的影响。抛光用的橡皮轮材质较软，更不会对牙齿造成磨损。

洗牙会导致牙缝变大？

这种担心使很多人拒绝洗牙。实际上，牙石的堆积、牙龈的炎症会导致牙龈的局部肿胀填塞牙缝，而洗牙后去除了牙石，牙龈肿胀逐渐消退，所以牙缝就变得明显了，感觉牙齿的轮廓也更加明显，牙齿好像变长了，这是目前牙齿真实面目的还原，绝非洗牙所造成的。

洗牙会导致牙齿敏感吗？

通过洗牙去除牙石后，牙齿暴露在久违的外界环境内，会产生种种异样的感觉。如果是健康的牙齿，这种敏感症状通常在洗牙后一到两周内会逐渐消失。在洗牙时，做到以下几点可以有效避免酸痛感：

对于牙结石较多较厚、药物抗炎效果欠佳或脱敏治疗欠佳的患者，建议分次洗牙，更容易接受。

根据牙结石的形成情况和牙龈炎症情况，医生会建议半年、一年或两年定期洗牙。牙结石小、质较松，很容易去除，这样定期洗牙，就不易造成洗牙时的酸痛感。

在日常生活中对冷热酸甜刺激特别敏感的人，建议在洗牙前4-10天使用有脱敏效果的牙膏对牙齿进行脱敏治疗，这样能减轻洗牙时的酸软感。在洗牙后仍可继续使用。

补过的牙是不是不会再龋坏？

补过的牙齿并不是终身不再发生龋病，在口腔卫生差，做不到有效清除菌斑的情况下，容易发生继发龋。或者牙齿其它部位发生再发龋。

此外，龋损范围清除不彻底，虽然牙齿表面看起来没有龋洞，病变继续进展，则形成牙髓炎等。

健康在线
协办
首都医科大学附属北京康复医院

甲沟炎：小小指甲里的麻烦精

甲沟炎处理不当易反复感染

甲沟炎是指甲周围软组织发生的急性、亚急性或慢性炎症，手指、脚趾都可能发生。其主要表现为指甲甲盘内一侧或者两侧的局部红肿，并有明显的触痛，严重的可看到脓性分泌物，有的还会有肉芽组织增生。

通俗来讲，甲沟炎其实是甲床边缘或是甲缝受到损伤，随后激发细菌感染，常见的细菌有金黄葡萄球菌、化脓性链球菌等，感染后会引起皮肤肿痛，形成急性或慢性炎症。若急性甲沟炎处理不当，就会转化成慢性，反复感染。

日常护理指甲这么做

指甲勿剪太短，让指甲能够盖住皮肤，指甲长度超过手指边缘为宜；指甲侧边的部分尤其需要注意，不可太短。

选择舒适的鞋子，少穿尖头鞋、窄头鞋，多穿透气的、舒适的鞋子。

少涂指甲油，指甲对于皮肤而言是屏障和保护，最好是保持其自然状态。

对于小孩子来说，父母在帮孩子剪指甲时不要将两侧剪得太深太短，也要注意改正孩子咬指头的习惯。

老年人要注重手脚的清洁，若皮肤干燥可涂抹润肤油减少皮肤开裂，以免通过伤口造成细菌感染。

特定职业的人群，要注意在长期浸水的情况下戴好手套，若存在创伤要及时处理。

（陈娜）

·广告·

房山区司法局

企业因疫情影响经营困难，无法按时支付劳动者工资，应该如何解决？

答：人力资源社会保障部等部门《关于做好新型冠状病毒感染肺炎疫情防控期间稳定劳动关系支持企业复工复产的意见》规定，企业受疫情或疫情防控措施影响致生产经营困难，暂时无法按时支付工资的，经与工会或职工代表协商同意后，可暂时延期支付劳动者工资，但延期支付时间一般不超过一个月。

根据上述规定，企业可以与劳动者进行协商，延期支付劳动者工资，但是一般延期支付时间不超过一个月。如果超过约定期限企业仍未支付员工工资，员工可以通过劳动仲裁等途径维护自己的合法权益。

（房司司）

解除劳动合同通知书

郑帅，男，身份证号：110221199504154 61X。企业根据《劳动合同法》第四十四条第一款于2022年8月31日与你终止劳动合同，可你一直未来单位办理离职、提档手续，请你于见报5日内到分公司办理解除、提档工作。因未来办理手续造成的一切损失由你本人承担。

公交客一分公司 2022年9月20日

【健康红绿灯】

绿灯

3个养膝法比戴护膝更好

保护膝关节，一味靠“护”是不够的，关键在“养”：增强大腿肌肉力量，日常可多做“静蹲”：后背靠墙，双足分开与肩同宽，小腿与地面垂直，大腿小腿之间夹角不要小于90度，保持至坚持不住再休息，每天练习3-5次。平时不要做超负荷活动，肥胖者适当减肥。平时勤晒太阳，活化体内的维生素D。

换季护肤做“减法”

护肤程序分为基础护肤和加强护理，前者包括清洁（洁面和卸妆）、保湿、防晒；后者包括美白和抗皱等。皮肤科医生提醒，换季时或女性生理期前，皮肤状态会比平时差。在这些特殊时期，建议护肤时做减法，仅使用基础护肤品即可，并且尽量使用安全不过敏的药妆品。

红灯

颈椎不好谨慎练瑜伽

瑜伽可让全身舒展，且不像对抗性运动那样有猛烈抗击，是一项较柔和的运动。但练瑜伽也需要一定的力量基础，对柔韧性的要求较高。有些人长期伏案工作，已经患有颈椎病，前屈低头等瑜伽动作反而会加重颈椎负担。对于一些有髌骨软化症或膝关节疾病的人，练瑜伽跪位动作时，也容易造成半月板损伤、肌肉拉伤等。

绿叶菜放冰箱别超3天

一般来说，绿叶菜室温下储藏1-3天，菜中亚硝酸盐含量达到高峰；冷藏条件下，3-5天达到高峰。因此，绿叶菜一定要放冰箱保存，并在3天内吃完。存放时，最好根部朝下竖着放，因为蔬菜本身是竖着生长的，保持竖直向下能维持其生命力，保证水分输送。