

与您谈谈牙齿健康

口腔健康与全身健康密切相关。龋齿、牙周炎等口腔健康问题,都可能增加患心血管疾病、糖尿病、呼吸系统疾病等的风险。在此,笔者总结了一些常见牙齿疾病的防治方法,分享给大家。

龋病
龋病俗称蛀牙,初期表现为牙齿表面出现白色或黄褐色斑点,并无不适。随着疾病发展,可能会对冷、热、酸、甜等刺激产生敏感,主要表现为一过性疼痛,此时通过充填治疗(补牙),可以缓解症状。但若不及时治疗,可能形成深大龋洞,甚至引起牙髓炎、根尖周炎等病症。

龋病是细菌、口腔环境、宿主及时间4个因素的共同作用所致,简单来讲就是在适宜的条件下,致病菌利用糖代谢产生的有机酸造成不洁牙面的牙釉质脱矿(牙釉质表面的钙磷溶解流失,使牙齿的色泽发生改变,发黄或出现白斑),从而逐步导致龋病发生。因此,日常预防龋齿最简单的方法,就是减少高糖食物的摄入和良好的口腔清洁。建议大家平时少吃高糖食物,少喝碳酸饮料,多吃蔬菜水果。同时,养成良好的口腔卫生习惯,每天早晚各刷1次牙。龋病的发展是一个缓慢的过程,从菌斑形成到牙质脱矿,再到龋洞,需要一定的时间。大多数人每日刷牙两次,是能够预防龋齿的。刷牙时要清洁彻底。建议每次刷牙时间为3~5分钟;选择中软毛牙刷、使用含氟牙膏,并采用正确的刷牙技巧。刷牙时,刷

毛应与牙面呈45度角,并且朝向牙龈方向,然后采用小幅水平颤动的方式清洁牙齿表面和缝隙,同时不要忽视对舌面的清洁。

牙外伤
牙外伤指牙齿受到急性剧烈创伤(如打击伤、撞击伤),引起的牙体硬组织、牙髓组织和牙周支持组织的损伤。常见的牙外伤包括牙齿松动、脱落、断裂或移位等。

牙齿不具备再生和修复能力,一旦发生缺损就无法恢复。因此,发生牙外伤后,应及时进行治疗。若牙齿完全脱位(牙齿脱出牙槽窝,仅有很少软组织相连或完全脱离,但还在口腔),应立即将牙齿恢复至牙槽窝中。若牙齿已经脱出体外,应立即捡起。捡起时手捏牙冠部位,尽量不要触碰牙根,避免污染牙根表面。然后用冷的生理盐水或纯牛奶冲洗干净,勿用毛刷刷刷。冲洗干净的牙齿,应尽快放回原位。不能置于原位时,可将脱落的牙齿放置在牛奶或生理盐水中保存,并尽快(30分钟内)到医院就诊,避免延误治疗时机。若无上述条件,也可将脱落的牙齿含在舌下保存。注意不要强行压入,防止造成二次损伤。断裂牙齿的保存方法和脱位牙齿一样。发生牙齿断裂时,也要及早就诊,进行专业治疗。发生牙外伤的24小时内,可以局部冷敷,以减轻疼痛症状;4~8周避免患牙咀嚼食物,同时注意保持口腔卫生。

此外,不正确的刷牙方法、嗜酸偏硬

的饮食习惯、夜磨牙等,可能会导致楔状缺损、牙齿过度磨损,甚至造成牙齿隐裂。建议大家在日常生活中纠正刷牙方法、改善饮食习惯。经常夜磨牙的人群,可使用夜磨牙保护垫。

牙龈炎和牙周炎
牙龈炎和牙周炎都可能引起牙龈出血、红肿、疼痛、口臭等症状,但二者本质上是有所区别的。牙龈炎病损局限于牙龈组织,牙齿不会松动,治疗后恢复效果较好。而牙周炎包括整个牙周组织的炎症,可能导致牙齿移位和松动,甚至可能引发冠心病等疾病。

不良的口腔卫生习惯和局部刺激,是导致牙龈炎、牙周炎的重要因素。预防牙龈炎和牙周炎,大家平时可注意以下3点:保持良好的口腔卫生习惯。饭后漱口、早晚刷牙、重视牙间清洁。少吸烟或戒烟。烟草中的尼古丁和其他有害物质,会增加牙龈疾病、牙周炎和口腔癌的患病风险,还会导致牙齿着色、口臭、牙齿过早脱落、味觉和嗅觉丧失等。养成定期洁牙的习惯。洁牙是一种常见的口腔清洁方法,可以去除牙齿表面的牙菌斑、牙结石和色素沉积物。建议大家每年去医院进行全面的口腔检查,定期清洁牙齿。如有牙齿不齐,日常难以清洁的情况,需要到口腔正畸科进行矫正治疗。女性备孕时,应该及时治疗原有的慢性牙龈炎。整个妊娠期都要通过正确刷牙等方式,严格控制牙菌斑,减少妊娠期牙龈炎发生的可能。

水是生命之源,人体一切生理活动和生化反应都需要在水的参与下完成。成人每日生理需水量约为2.5~3L,通过饮水摄入的水量约占1/2。我们在超市能看到很多水产品,比如纯净水、蒸馏水、矿泉水、苏打水……它们有什么区别?哪种水更适合自己?

不同水产品有什么区别,自然界的水叫天然水,天然水中含有溶解性物质、胶体物质、悬浮物质等杂质,它们相互作用,共同决定了天然水的特征。这类水源容易受污染,不建议直接饮用,而天然水通过不同的制作工艺可以成为我们日常饮用的各类水源。

矿泉水/矿物质水两者都是含有矿物质的水,能帮助提供身体必需的微量元素,例如钙和镁。当然,日常食物才是补充矿物质的主要来源。

蒸馏水/纯净水二者统称为饮用纯净水,二者在水的特征与水本质方面一样,即水中大部分的矿物质被去除。纯净水和蒸馏水最大的优点是安全,安全是健康的基础。在污染严重地区,饮用纯净水或蒸馏水较其他水处理工艺或设备来讲最为安全。

白开水是目前认为最适合人体需要的饮用水,清洁无菌。煮沸后,水质和水硬度得到改善,其中包含适量矿物质,是最经济的健康饮品。

日常喝哪一种水好?专家提醒,喝水最重要的两点,一是安全,二是量够,满足这两项的前提下,《中国居民膳食指南2022》推荐喝白开水或茶水,少喝或不喝含糖饮料,不能用饮料代替白水。

《指南》中专门解释了,白水是指自来水、经过滤净化处理后的直饮水、经煮沸的白水、桶装水以及包装饮用纯净水、天然矿泉水等各种类型饮用水。

从长期饮用的角度出发,白开水就足够了!现在的自来水净化系统已经趋于成熟,含有的氯元素在煮沸之后也会消除,同时,白开水中矿物质含量适中。除非所在的地区水质非常差,颜色发生变化等,否则白开水是最优选择。

其次是纯净水。比如送货上门的桶装水,小区饮水站接的桶装水等,长期饮用的话也是比较合适的。

天然水中含有矿物质,对人体的影响微乎其微,且容易受到污染,不建议喝。

桶装水一般不要超过7天,因为开封后长期静置,容易受到细菌污染,如果直接喝,可能会影响身体健康,可通过煮沸的方式清除。

日常生活如何适量喝水?在温和气候条件下,低身体活动水平的成年男性每天水的适宜摄入量为1700mL;女性每天水的适宜摄入量为1500mL。应主动喝水、少量多次。喝水可以在一天的任意时间,每次1杯,每杯约200mL。可早、晚各饮1杯水,其他时间里每1~2小时喝一杯水。建议饮水的适宜温度在10~40℃。

纯净水、天然水、矿泉水、白开水有啥区别?

身心
健康



如何使体重管理计划不被“特殊日子”所打扰?

对很多人来说,体重管理就是日常生活的一部分,需要终生坚持。但不可否认,这件事说起来容易,做起来却很难。出生有满月酒,生日有聚会,升学有宴请,结婚有喜酒,更别说各个节日以及日常和家人朋友的小聚,哪一刻能离开吃喝呢?

面对丰富的美食诱惑和相对不规律的作息,你原本平稳的体重管理计划是否会被经常打扰?你是否总是忧心忡忡,担心一切努力付诸东流?与其每次紧皱眉头,还不如掌握一点实用的小技巧,主动出击,让我们在这些“特殊”的日子里,既能充分享受团聚的欢愉,又不至于破坏自我体重管理的计划,岂不美哉?

以下是一些实用的小建议,希望可以帮助您的体重管理计划免受“特殊”日子的打扰。

1. 提前规划,设定小分量
面对即将到来的“特殊”日子,提前规划是关键。预估可能遇到的食物诱惑,主动思考应对策略。可以事先决定自己将

尝试哪些食物,并设定好分量限制,从小分量食物中获得满足感,避免无节制进食。

2. 提前吃高蛋白和高纤维食物,增加饱腹感

灵活地保持日常的健康习惯,尝试寻找时间间隙进行简短有效的锻炼,如快走、开合跳或爬楼,以维持身体的活动量。选择相对健康的菜品,或是提前吃一些富含蛋白质和纤维的食物来增加饱腹感,减少后续对高热量食物的渴望。

3. 学会拒绝,勇敢说“不”
在特殊场合中,学会委婉但坚定地拒绝那些不符合你健康目标的食物邀请。你可以提前告知朋友或家人你的饮食计划,获得他们的理解和支持。

4.“游戏时间”,智慧策略
把进食变成一场游戏。可以设定一个“品尝挑战”,每个菜品只尝一小口,然后闭上眼睛,细细品味,猜猜里面有哪些调料。这样带着好奇心进食,不仅有趣还

能有效控制食量,何乐而不为呢?

5. 移转目标,享受与亲友聚餐的交流过程
关注非食物乐趣。很多时候,特殊日子的魅力不仅仅在于食物。尝试将注意力更多地转移到与亲朋好友的交流、活动的乐趣或者体验新事物上。这样不仅可以减少对食物的过度关注,还能让这些日子变得更加丰富多彩。

6. 精心打扮,自信的心理暗示会增强自制力
在有聚餐等活动的特殊日子里,不妨给自己来个“华丽变身”作为体重管理的最大奖赏。穿一件让你自信满满的衣服,化一个美美的妆容,告诉自己“我看起来真棒”!这样的心理暗示会让你更加注重自己的行为举止,包括饮食选择。你打扮得如此漂亮时,当然也会更加珍惜这份美丽,不愿意让它被过量的食物所破坏。

7. 灵活调整,积极面对
如果偶尔“失误”偏离了计划,不要急着否定自己或陷入过度自责,更不能因此放弃。要及时调整心态,快速回到正轨。

记住,体重管理是一个长期的过程,偶尔的偏差不会决定全局。

深秋来了不露足

深秋来了除了要做好防寒保暖,还要警惕秋燥的侵扰,如果做不好防护,就会导致一系列慢性病。

踮脚尖重保暖:这一时节南方地区秋意渐浓,气爽风凉,少雨干燥,北方广大地区气温更低,昼夜温差增大。此时应特别注意脚部的保暖,因为脚离心脏较远,血液循环相对较弱,容易受到寒冷侵袭。做好脚部保暖不仅能够促进血液循环,还能帮助身体更好地抵御外界的寒冷,从而达到养生保健的效果。类风湿关节炎患者除了要注意关节保暖外,注意头颈、腰背、脚部也不能冻,老年人晚上可以站立踮起脚尖再放下,重复做至额头微微冒汗,或者睡前用热水泡脚。

泡脚晒背补阳:泡脚是补阳的方便法门。最简单的办法就是每天晚上坚持用热水泡脚,晚饭后2个小时左右(晚上9点左右最适宜)用40℃~45℃的热水泡脚,时间以15~20分钟为宜。此外,寒露之后的阳光特别补,人体的背为阳,很多经络和穴位都在我们的后背部。上午九、十点钟和下午三、四点钟去晒晒背,可以温暖经络、调理气血,尤其适用于偏阴寒体质的人。

本版内容摘自“学习强国”,请原作者或有关单位联系我们,以奉稿酬。