高郵日報
2025年5月28日 星期三
乙巳年五月初二
责　编:金　婧
版　式:张增强

今日高邮微信
高邮日报手机报
在线投稿:http://tg.gytoday.cn　新闻热线:84683100　QQ:486720458
详情请浏览“今日高邮”网站 http://www.gytoday.cn

科学正畸　守护微笑

日常生活中,牙齿不整齐、牙齿有缝、牙齿无法咬合等情况,都属于牙颌畸形,需要通过正畸治疗进行干预。牙颌畸形不仅会影响面部美观和口腔功能,还可能对心理产生不良影响。我们邀请空军军医大学第三附属医院正畸科主任金钫教授,通过问答的形式,为大家介绍正畸的相关知识。

问:牙颌畸形会带来哪些危害?

答:牙颌畸形会影响口腔健康,如前牙咬不住容易导致发音异常,后牙咬合锁结会影响咀嚼功能,牙齿不整齐会导致牙齿清洁不到位,进而引发龋病、牙周病等。有的牙颌畸形治疗不及时,会导致严重的颌骨畸形,如下颌后缩、颜面不对称等,不仅影响颜面美观,还会导致咀嚼困难、吞咽异常,甚至引起阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征。

问:小孩必须换完牙才能进行正畸治疗吗?

答:不是所有的牙颌畸形都要等到换完牙才能矫治。如果小朋友在乳牙期及替牙期存在乳牙早失、恒牙早萌、不良口腔习惯(吮指、咬唇、口呼吸等)、下颌后缩等情况,均可尽早进行正畸治疗。建议家长每年带孩子进行口腔专科检查,以免错过最佳治疗时机。

问:如何选择正畸矫治器?

答:正畸常用的矫治器主要包括活动矫治器、固定矫治器、舌侧矫治器和无托槽隐形矫治器4类。建议正畸患者在专科医生建议下,根据实际情况,选择适合自己的矫治器。

活动矫治器多用于乳牙期或替牙期等早期牙颌畸形的矫治,装置简单,患者可自行摘戴。

固定矫治器适用于恒牙期患者,矫治效果良好,能解决绝大多数复杂的牙颌畸形。固定矫治器粘接于牙齿表面,不能自行取下。患者要注意口腔卫生的维护,每餐进食后仔细刷牙,避免因食物残渣残留而引发龋齿。同时,不能啃食硬度较大的食物,否则会导致矫治器脱落。

舌侧矫治器一般粘接于牙齿舌面,美观性好,舒适性稍差。

无托槽隐形矫治器是根据患者牙齿数据生成的个性化透明矫治器,美观性好,较为舒适,患者可自行摘戴,但价格较高。

问:正畸治疗是否都需要拔牙?

答:正畸患者是否需要拔牙主要取决于牙齿拥挤度及面型突度。当牙齿排列较为拥挤,不能通过非拔牙的方式排齐时,则需要通过拔牙获得间隙。此外,还要考虑到面型前突的程度。面型前突会影响颜面美观,过度突出的门牙也易在训练中受到外伤。如果存在面型或牙齿前突,需要通过拔牙来内收前牙改善面型。需要注意的是,正畸拔除的牙齿一般为前磨牙,在口腔内主要起过渡作用,拔除前磨牙后不会降低牙齿的咀嚼功能,也不会损害口腔健康。

问:成年人可以接受正畸治疗吗?

答:成年人可以接受正畸治疗,但因年龄增长、组织反应慢,成年人的矫治方案一般以简化治疗、对症治疗为主。同时,成年人常伴随牙周病、牙齿缺失、颞下颌关节紊乱等问题,治疗难度相对较大,治疗周期一般较长。

正畸治疗不仅可以使牙齿整齐,还关乎全身健康。建议有需要的读者到口腔专科医院进行专业检查,并根据实际情况决定是否接受正畸治疗。

身心健康

五彩果蔬可护心

营养学家建议要多吃多彩的水果和蔬菜。这不仅仅是因为它看起来很漂亮,而且每种颜色都代表着我们身体所需的不同营养素。植物性食物中的营养素被称为植物营养素,已知的植物营养素至少有5000种。那么,多彩的食物对我们的身体健康有什么好处呢?

红色果蔬

红色水果和蔬菜富含类胡萝卜素。这些类胡萝卜素存在于番茄、苹果、樱桃、西瓜、红葡萄、草莓和辣椒中。类胡萝卜素被称为抗氧化剂,可以清除体内自由基。自由基会引起氧化应激进而破坏我们体内的蛋白质、细胞膜和DNA,导致衰老、炎症和疾病,包括癌症和心脏病。

饮食中的抗氧化剂可以降低氧化应激,并降低患关节炎、2型糖尿病、心脏病、中风和癌症等多种疾病的风险。

橙色果蔬

橙色水果和蔬菜也含有类胡萝卜素,与红色果蔬略不同的是,它含有α胡萝卜素和β胡萝卜素、姜黄素等。胡萝卜、南瓜、杏、柑橘、橙子中都含有这些成分。

α胡萝卜素和β胡萝卜素在体内可转化为维生素A,对眼睛和视力很重要。维生素A还能消除体内自由基,从而降低患癌症和心脏病的风险。

黄色果蔬

黄色水果和蔬菜也含有类胡萝卜素,但它们还含有叶黄素、玉米黄质等其他植物营养素。苹果、梨、香蕉、柠檬和菠萝中都富含这些成分。

这些营养素对眼睛健康特别有好处,可以降低年龄相关性黄斑变性的风险。这些植物营养素还可以吸收紫外线,充当眼睛的防晒霜,保护眼睛免受阳光伤害。

绿色果蔬

绿色水果和蔬菜含有许多植物营养素,包括叶绿素、儿茶素、植物甾醇以及叶酸。鳄梨、甘蓝、苹果、梨、绿茶和绿叶蔬菜中都含有这些成分。

这些营养素也具有抗氧化剂的作用,因此具有与红色水果和蔬菜一样的益处。此外,这些营养素还有助于使我们的血管更具弹性,改善了血液循环,降低血压以及心脏和其他血管疾病的风险。叶酸有助于降低婴儿神经管缺陷(如脊柱裂)的风险。

蓝色和紫色果蔬

蓝色和紫色的水果和蔬菜含有花青素、白藜芦醇等,如黑莓、蓝莓、无花果、李子和紫葡萄。

花青素具有抗氧化特性,有助于降低癌症、心脏病和中风的风险。最近的证据表明,它们也可以改善记忆力,因为这些成分通过改善脑细胞之间的信号传导来提高大脑可塑性。

棕色和白色果蔬

棕色和白色的水果和蔬菜如大蒜、土豆和香蕉,富含黄酮类化合物,其中包括芹菜素等。

黄酮类化合物中有药用价值的化合物很多,这些化合物能降低血管的脆性,改善血管的通透性、降低血脂和胆固醇。黄酮类化合物有提高机体抗氧化及清除自由基的能力。

值得一提的是,大蒜还富含大蒜素,具有抗菌和抗病毒特性。有研究发现,大蒜素通过促进血管扩张来降低血压。

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。

6个减肥冷知识健康瘦身两不误

当“国家喊你减肥”成为热点命题时,很多人对于如何减肥依然存在认知误区。

为此,中华预防医学会健康传播分会整理了6条关于减肥的冷知识,帮助大家更好地进行“体重管理”。

冷知识1:减肥先减油

提到减肥,很多人首先想到戒糖,网络上充斥着“断糖30天瘦20斤”“无糖饮食逆转肥胖”等新闻。其实,我国居民糖平均摄入量仅为推荐值的19%,但脂肪的平均供能比已是推荐值的119%。

长期高油饮食不但会增加超重肥胖风险,还会增加心血管疾病、糖尿病等慢性疾病的发病率。所以,减肥不能光盯着糖,更要注意减少食用油的摄入。

冷知识2:饭后刷牙有助于减肥

一项研究调查发现,每天刷牙三次或三次以上的人更少出现肥胖问题。专家认为,刷牙会让口腔有一种清新干净的感觉,这种感觉会在一定程度上抑制再次进食的欲望,从而更好地管理体重。

冷知识3:用对餐具瘦得快

研究发现,蓝色餐具可以使人们的食欲降低40%。看到蓝色食物时,人们很难立刻联想到食物,从而减少了进食的欲望。此外,还有研究发现,使用小号碗盘可以使进食量减少15%,单顿热量能减少20%。

冷知识4:减肥要“多”吃

肥胖也属于“营养不良”,也就是营养素摄入不均衡和不足导致的营养不良。所以,减肥更要注意营养的均衡和食物的多样化:多吃全谷物、杂豆和薯类食物;多吃蔬菜、水果;多喝水以促进代谢并减少饥饿感。

冷知识5:甩肉+力量训练 皮肤不松垮

网络上常有减肥前后颜值对比,声称减肥可以让人变年轻,其实这类照片多是“美颜滤镜”的功劳。减肥会造成脂肪、肌肉和水分的流失,导致皮肤松弛,显得更加衰老。

因此减肥不宜过快,每月减掉2公斤~4公斤为宜。还要注意增加力量训练,补充优质蛋白和水分,避免皮肤松垮。

冷知识6:代糖不是减肥药

很多人认为吃代糖能减肥,也有的认为代糖对身体有害。研究显示,在膳食总量不变的前提下,以甜味剂替代添加糖确实可以减少能量摄入。但体重管理取决于总能量平衡,即便减少了糖的摄入,但吃了很多其他高热量食物,仍然不能达到减肥的效果。

我国对代糖有着明确的管理规范,按照标准规定合理使用代糖是不会对人体健康造成危害的。但代糖也不是减肥药,不应夸大它的作用。

小满未满　祛湿防寒

小满是二十四节气中的第八个节气,也是夏季的第二个节气。首都医科大学附属北京中医医院皮肤科主任医师李伯华介绍,小满节气标志着暑气渐升、雨水渐丰,万物至此小得盈满。此时节,自然界的阳气渐盛,人体也需顺应时令变化,调整日常起居,防热防湿、安然度夏。

李伯华介绍,小满时节气候颇具特色:气温升高,却未至酷热难耐;雨量增多,但湿度尚在宜人范围;白昼延长,阳光却不似盛夏般毒辣。此时人体体感舒适,正适宜开展户外活动,如散步、慢跑、做操、跳舞等。这与《黄帝内经》中“夏三月……夜卧早起,无厌于日,使志无怒,使华英成秀,使气得泄,若所爱在外”的养生理念不谋而合。

小满期间,气温尚未达到盛夏的炽热,但昼夜温差较大,早晚凉意明显,加上不时出现的风雨天气,使得气温波动频繁。李伯华提醒,生活起居需格外留意,关注气温变化,及时增减衣物,夜晚睡觉时即便天气微热也要盖薄被。同时,别贪恋冷饮,避免过度食用冰冷食物,以免引发感冒或胃肠疾病。

李伯华提醒,小满时节是胃肠道疾病的高发期,可以适量食用一些健脾利湿的食物,如苦菜、赤小豆、薏苡仁、绿豆、冬瓜等,以增强脾胃运化功能。同时,少吃生冷、油腻、辛辣食物,如生蒜、辣椒、羊肉等,以免刺激胃肠,影响消化功能。

“小满既是作物成长的关键时期,也是人们调养身心的好时机。”李伯华说,不妨走进自然,放松身心,感受夏意渐浓的美好。同时,密切关注气候变化,合理调整生活方式,以健康的姿态迎接盛夏的到来。