

## 老爸老妈俱乐部活动

俱乐部会员到谢志胜口腔诊所听讲座

# 了解爱牙护齿知识



口腔健康讲座现场。

本报记者 刘彩霞 摄

本报讯(记者 刘彩霞)口腔健康对于每个人都有很大的影响。青少年儿童如果出现龋齿和牙齿不齐等问题不及时治疗,会对其身体发育、咀嚼功能等带来很大危害。而中老年人出现龋齿、牙周病、牙缺失等口腔问题,不仅损害口腔健康,还可能会引发其他疾病。在第三十个“全国爱牙日”来临之际,9月19日上午,老爸老妈俱乐部近20名会员到位于市区金山路南段路东的谢志胜口腔诊所,参加口腔健康讲座,免费体验洗牙服务。

活动现场,诊所工作人员特意为大家准备了水果和饮品。此次给大家讲授护牙知识的是该诊所创始人、市检察院人民监督员谢志胜,他从事口腔专业至今已有40多年,曾先后在北京大学口腔医院、解放军153医院等进修,曾到韩国参加AIC种植牙强化训练班,多次参加国内外知名专家的口腔学术交流。他开办的诊所多年来凭借良好的口碑,逐渐成为大家信赖的口腔诊所。

在讲座开始前,谢志胜先

用牙齿模具向大家演示正确的刷牙方式。“刷牙的频次最好做到每天三次,每次三分钟。刷牙时一定要将刷毛朝向牙齿根部倾斜45度,水平轻轻震颤10次左右然后向上刷,再移动到下一颗牙齿。这样一颗一颗的刷,牙内侧外侧都刷到。”谢志胜边说边向大家演示,巩固正确刷牙的意识。随后结合幻灯片对牙齿的常见问题进行讲解,分别列举了龋齿、牙髓炎、牙周疾病、口腔黏膜病、牙齿畸形、牙体缺

损及牙列缺失。每一种牙齿问题,都通过实际案例让大家清楚了解认识。

除了每天按时刷牙,定时进行洗牙也可以保护牙齿健康。对于不少市民担心经常洗牙会造成牙齿松动、酸痛、对牙齿有害等,谢志胜表示洗牙时使用的超声洁治的工作头本身并没有任何切削功能,是靠超声波的高频振动来击碎牙石,且医生操作时只轻轻接触牙石,所以正规操作是不会损伤牙齿的。

讲座结束后,老爸老妈们纷纷现场免费体验洗牙服务,同时领取由诊所工作人员专门准备的小礼品专业牙刷一套。“在‘全国爱牙日’当天,凡是老爸老妈俱乐部会员来诊所做各项目均立减10元,普通市民到店可进行免费洗牙,3~6岁儿童到店享受免费涂氟。此外,我们诊所医生会走进小区和幼儿园进行义诊宣教,向更多人宣传爱牙护牙健康知识。”谢志胜说,希望在此次“全国爱牙日”能让更多市民增强口腔健康意识,注重口腔健康。



会员免费体验洗牙服务。本报记者 刘彩霞 摄



想要了解更多活动信息,扫一扫二维码关注老爸老妈俱乐部即可。

## 爱牙注意这“八条”

9月20日是“全国爱牙日”,今年的活动主题为“口腔健康,全身健康”。专家提醒,口腔健康对全身健康有多方面影响,公众应注意口腔健康,谨记爱牙“八条”。

牙医表示,牙周病是急性心肌梗死的危险因素。口腔卫生差时常有大量细菌或病毒反复进入血液,对血管造成伤害;微生物还会增加血液黏稠度,增加血栓形成的风险。如果口腔出现严重疼痛、感染,有可能引起血压升高、心率加快,增加心血管疾病患者严重并发症的风险。

牙周病还和糖尿病关系密

切,常常互相影响。一方面,糖尿病是牙周病的危险因素,调查发现糖尿病人患牙周炎的严重程度是正常人的3倍。另一方面,牙周病会影响患者血糖控制,伴牙周病的糖尿病患者,血糖控制往往比牙周组织健康的患者差。反过来看,糖尿病也可能引起龋病高发。

研究还发现,牙周疾病与慢性阻塞性肺病存在一定相关性。牙菌斑可能是呼吸道致病菌的寄居地。牙周炎患者菌斑中幽门螺杆菌的检出率也显著高于牙周健康者。孕妇患牙周疾病,还会影响胎儿发育,严重者还可能导致早产。

公众应注意今年“全国爱牙日”发布的爱牙“八条”信息:每天有效刷牙两次,晚上睡前刷牙更重要,坚持做到早晚刷牙,饭后漱口;提倡使用含氟牙膏;健康饮食保护牙齿,尽量减少每天吃糖次数,少喝碳酸饮料,晚上睡前刷牙后不能再进食;每年至少一次口腔健康检查,及时发现口腔疾病,早期治疗;不要带着口腔疾病怀孕;家长应为婴幼儿清洁口腔,应帮助和监督孩子刷牙,帮助尽早戒除口腔不良习惯;为适龄儿童进行窝沟封闭;不论失牙多少,都应及时进行义齿修复。

据新华网



## 水果没熟透别放冰箱

放进冰箱,这是很多人买完水果回家后做的第一件事,然而,有些水果不适合立即放冰箱。

尚未熟透、无法立即食用的水果不要马上冷藏。水果成熟伴随着一系列生理生化的变化,如叶绿素降解、色素(类胡萝卜素和花青素等)合成、淀粉到单糖的转化、风味物质的合成、细胞壁软化、有机酸的积累和果肉的软化等。也就是说,未成熟的水果,果实偏硬、较酸。成熟的水果,果实软硬适中、酸甜适宜。而冰箱冷藏的温度一般为2摄氏度~5摄氏度,温度较低。这样的环境会抑制水果的成熟过程,同时抑制其呼吸作用和乙烯(一种促进果实成熟的成分)的释放,导致水果保持未成熟状态,无法完成成熟过程。所以,未成熟的水果应在室内放置成熟后再放入冰箱,以保证

果实的呼吸作用。放入冰箱时,水果应尽量放置在温度相对较高的地方,比如靠近冰箱门的位置。

要想加速水果成熟,比较简单实用的方法是将未成熟的水果和成熟的一起密封放置在温和湿润的室内一段时间。其原理是利用成熟的水果释放出的乙烯来催熟未成熟的水果。

此外,部分热带水果也不能放冰箱,如芒果、香蕉、木瓜、枇杷等。在储藏保鲜过程中,热带水果会由于储存温度过低发生冷害(水果在0摄氏度以上的低温中表现出生理代谢不适应的现象),严重影响其品质和商品价值。冷害的现象有时不是立即显现出来的,具有一定潜伏性。因此,香蕉、芒果等从冰箱里拿出来后,其表皮很快就会出现褐色或黑色的斑点。

晚综

## 莲子莲心入膳可养心安神

现在赏荷的季节已过,但正是吃莲子的好时节。那么,莲子怎么吃才好呢?

莲子,为睡莲科植物莲的干燥成熟不带胚的种子。莲子性平,味甘、涩,入脾、肾、心经。有补脾止泻、益肾涩精、养心安神之效。用于脾虚久泻、遗精带下、心悸失眠等症。在固元膏中加莲子,能补中有清润之效,不易上火。要提醒的是,莲心药性偏寒,在食用时,脾胃虚寒者最好去心再煲汤食用。另它含淀粉含量高,糖尿病患者宜少吃为佳。贮存时易变质,建议冰冻储藏。

莲子心味苦,性寒,入心、肾经。有清



心安神、交通心肾、涩精止血之效,用于热入心包、神昏谵语、心肾不交、失眠遗精、血热吐血等症。

**养心补气安神汤:**鲜莲子100克、黄芪10克、排骨500克、陈皮3克、姜3片煲1小时。

**健脾胃养心汤:**鲜莲子100克、鲜淮山100克、红枣3粒、姜3片、猪骨煲1小时。

据人民网