

健康生活从爱牙开始

□文/图 本报记者 齐放
实习生 李博昊

“原来还真不知道孩子的牙坏掉有啥后果，只是想着反正会长出新牙；现在听医生讲才知道乳牙坏了，将来也会影响恒牙的生长。”9月20日是全国第30个“爱牙日”，上午11时，小雨刚停，市区黄河路金地·兰乔圣菲小区的居民就来到小区门口，了解市疾控中心组织的口腔健康知识宣传。

改掉口腔不良习惯

“许多人在牙疼的时候知道牙有毛病了，但就是不注意平时预防。”宣讲现场，市第二人民医院口腔门诊部的医生表示，牙齿的很多疾病与人们日常生活中不良习惯有很大关系。牙周疾病就是引起中老年人牙齿脱落的主要原因。同时，口腔内的很多细菌容易被吸入肺部，导致肺炎。

医生向居民介绍，口腔卫生差者容易患牙周疾病，其发生慢性肺部感染及肺功能降低的概率是口腔卫生良好者的两倍。牙周细菌所产生的酶能加速体内血栓的形成，导致心脏病与中风。近年来，研究者在牙菌斑与唾液中检出幽门螺杆菌，并发现在牙周疾病患者的菌斑中，幽门螺杆菌的检出率高于牙周健康者。而幽门螺杆菌是慢性胃炎、胃溃疡甚至胃癌的致病菌。

生活中，不良的生活习惯都会导致口腔病变，例如饭后不漱口，尤其是吃了水果后不漱口，而水果和唾液一反应，对牙齿腐蚀作用更大；一些小朋友有咬手、咬铅笔等坏习惯，这些都会造成牙周组织损害。日常生活中的吸烟、酗酒等不良习惯不仅对全身健康有害，而且会直接刺激口腔黏



牙科医生在现场为小朋友检查牙齿。

膜，导致癌变。

7至9岁可免费窝沟封闭

“很多家长认为孩子的乳牙迟早要掉，恒牙保护好就行。但事实上，如果乳牙期不进行口腔保健，到换牙的时候就没有一个健康的口腔环境，也会影响到恒牙的生长发育。”市疾控中心慢性病预防科科长代莹说。

“目前，我市承担着国家免费项目，就是对7至9岁的儿童进行免费窝沟封闭。”代莹说，这个国家项目我市已实施了多年，是预防龋齿的一种有效的方法。家长如果想为孩子进行窝沟封闭，可以到承担这一免费项目的市第二人民医院口腔门诊部预约治疗。

代莹介绍说，婴儿在长出第一颗牙后，就应该开始刷牙。家长可以用纱布沾着清水给婴儿清洁牙齿。等长出磨牙后，可以使用牙刷和儿童含氟牙膏。特别提醒，儿童在5岁之前应该在家长协助下每天刷

牙两次，5岁以后可以培养儿童独立刷牙。

正确的刷牙姿势

代莹说，正确刷牙是预防牙病的有效途径。

每天不仅要早晚刷牙，还要选一个好的牙刷，也要注意怎样正确刷牙。正确的刷牙方法是，刷毛与牙龈呈45度角，然后从左到右，从右到左，再从上到下，从下到上，最后再刷咬合面，每个面都要刷到，保证刷牙时间要有3分钟以上。

相关阅读

喝点酸奶 预防牙周病

喝酸奶等富含乳酸的食物能显著改善牙周健康，能防止牙龈萎缩和牙齿脱落，但牛奶和奶酪没有这种功效。这是最

新日本牙科研究人员发现的一项最新研究成果。

专家表示，牙周病是一种慢性细菌感染性疾病，会引起牙床萎缩和牙齿脱落，除了勤刷牙和用牙线清洁牙齿外，能够有效缓解这一疾病的方法比较有限。以前传统一直认为，食用大量乳制品的人患牙周病的概率较低，但未发现哪种乳制品的作用最突出。日本研究人员通过对942名年龄在40岁至79岁之间的男性和女性进行了调查，主要对他们所患牙周炎的严重程度以及摄入的牛奶、奶酪和乳酸类食品量进行评估。最后发现，弥漫性重度牙周炎患者所摄入的乳酸类食品量比局限性轻度牙周炎患者少。

专家还介绍，与那些自称从不吃乳酸类食品的人相比，每天摄入酸奶或其他乳酸饮品55克或更多的人有严重牙周病症状的较少。在平时生活中，市民虽然不用刻意去喝酸奶，但应知道这项最新成果。



马上就要到中秋假期了，据市气象台预报，中秋节前后我市没有明显降水过程，虽然有多云天气，但不会对赏月有太大影响。

9月23日9时54分将迎来“秋分”节气，意味正式进入秋季。值得一提的是，“秋分日”这天，将迎来我国首届“中国农民丰收节”。

“秋分”时节，虽然天气转凉，但凉风习习，碧空万里，秋高气爽，稻谷飘香，蟹肥菊黄，正值美好宜人的时节。

今后三天天气

9月21日	多云到晴 16℃~28℃
9月22日	晴间多云 17℃~27℃
9月23日	晴间多云 14℃~26℃

(感谢周兆基提供信息)

生活提醒

不吃早餐一年胖11公斤

一顿营养美味的早餐，是一天的元气开关。英国《每日邮报》刊出的一项调查显示，不吃早餐的人一年可能增重26磅(约11公斤)。调查涉及2000名不吃早餐的成年人，其中45%的人承认上午有饥饿感，30%的人抱怨工作没有激情，14%的人感觉疲劳和烦躁。

实用宝典

泡澡时加些叶子 沐浴变成养生

秋风起，皮肤会慢慢变得干燥。除了抹润肤油，植物泡澡对缓解秋冬季皮肤、头皮干燥，也有一定作用。

说起植物泡澡，很多人第一反应就是古装剧女主泡的花瓣澡，实际上，花瓣泡澡只是为了让身上有花香，而真正有效果的是植物的叶子。

艾草浴：古人云“洗了艾草浴，一年身上好”。自古以来，人们就在夏天用艾草煮水洗澡，这样可以消炎止痒，让身体保持清凉凉爽。用艾草洗澡，还可以避免秋冬时节寒邪入侵体内。

薄荷浴：生活中，我们经常用薄荷料理食物、泡茶，但用薄

荷泡澡效果也是极好的。薄荷全草可入药，内用可发汗解热，能缓解咽喉、牙床肿痛，外用可治皮肤瘙痒、皮疹、湿疹等。用薄荷煮液取薄荷水泡澡，可预防湿疹、痱子等皮肤病，神清气爽。

菊花浴：能泡茶入药的菊花如洋甘菊、野菊花等，都可以用来泡澡。菊花有散风清热、平肝明目的功效，用菊花煎水加入浴缸中，不仅可清热解毒，还能让肌肤细嫩洁白。

茶叶浴：用茶叶、茶籽泡澡又叫茶浴，早在三国时期就很流行。茶中含多种对人体有益的成分，用茶泡澡不仅能消炎杀菌，还可以清洁、修护皮

肤和头皮，可补水保湿、美白、延缓衰老。

不过，长期用真正的茶叶泡澡终究不现实，也可以选用以茶为主要成分的植物系列洗护产品。

晚综



分类信息

2cmx4cm 单价50元 4cmx4cm 单价100元

本版对所有信息的手续都严格进行审查，仍不能保证每一条信息的真实性，请客户在使用本版信息时认真核实相关资料，签订有效法律合同，因本版信息导致的一切纠纷自行负责。

联系电话：0395-3132295 3117189 13781707655

家政服务

洁爽保洁公司
专业单位家庭保洁 外墙玻璃幕墙清洗
石材 地毯 专业外墙漆
6188458 13653950591

欢迎刊登 分类信息

婚介信息

世纪缘 2003年创办
白领相亲会所
2003年~2018年
世纪缘全城寻找
心仪对象的人
地址：市人民路美盛大厦3楼
相亲热线：3398505 2121213

●征婚：男(31959) 29岁，无婚史，1.70米，高中学历，企业单位，性格开朗，寻温柔体贴的女孩为伴。电话：2121213 微信：13523953597

●征婚：女(32778) 29岁，无婚史，1.63米，研究生，事业单位，爱好广泛，善解人意，觅工作稳定，人品好的男士。电话：2121213 微信：13523953597

●征婚：男(91725) 67岁，丧偶，1.75米，性格随和，身体健康，觅一位能实在过日子的女士。电话：18839527539 微信：13137960297

●征婚：女(91788) 44岁，离异，1.64米，卫生系统，大方有修养，珍惜感情，觅儒雅有风度的男士。电话：2116177 微信：13523953597