

明明每天刷牙了,为何牙齿还是脏?

我们每天都会刷牙,甚至一天刷几次。但是,这件我们做了无数次的东西,很多人可能都只是“假动作”,并未正确完成。直到发生牙疼、牙黄、产生蛀牙甚至缺牙的时候,才后悔莫及。此时既无法享受美味,又要付出昂贵治疗的费用。

那么,到底如何刷牙?如何选择合适牙具?这份刷牙指南,请务必好好收藏!

早晚必须要刷牙

成人有 28~32 颗牙齿,每颗牙齿分为内侧、外侧和咬合面。一般来说,刷完所有的齿面需要 2~3 分钟。每天必须早晚各刷一次牙,有条件的,也可以在饭后增加刷牙次数。

刷牙勿忘“面面俱到”

很多人只刷牙齿外露的部分,但是,污垢和细菌容易堆积的牙齿内侧、咬合面常无法顾及到。长此以往,会导致牙结石以及蛀牙。建议按照从外到内再到咬合面、从左到右、从上到下的顺序来刷牙。对于牙刷难以清洁的牙齿邻面,可以使用牙线进行清洁。

此外,横向刷牙不利于健康,容易对牙齿的薄

护肤,不妨「佛系」一些

皮肤是一道屏障,可以很形象地理解为一个砖墙结构。砖墙最外面的“漆”是由皮脂和汗液构成的皮脂膜,“砖块”是角质层的细胞。而“砖浆”是细胞间的间质,这一层结构最大的作用是锁住皮肤内的水分,同时还可以抵抗紫外线的损伤。

市面上有很多形形色色的护肤品与护肤方法。比如,有的面膜宣称有美白、祛痘、嫩肤的功能。如果使用后效果非常明显,那么就要小心了,这样的面膜可能违规添加了激素,甚至重金属超标。一旦长期使用这种面膜,会导致激素依赖性皮炎,皮肤越来越敏感,成了名副其实的“皮肤鸦片”。

还有人,为了补水效果更好,采用水光针等医美手段。水光针是通过针头将含有玻尿酸等物质的溶液打入真皮的深层,主要起到补充水分的作用。甚至有传言说一次水光针的治疗抵得上 1000 张面膜的使用效果。

事实上,使用水光针确实可以迅速补水,让皮肤变得水润、光泽。但是现在市面上有很多来历不明的针剂,这些针剂里面不知道添加了什么成分,大大增加了过敏的风险。

其实护肤品的使用最重要的是把保湿做好,至于其他宣传的功效,“佛系”一点去看待就行了。



弱部分造成磨损,正确的方式应该参照巴氏刷牙法。

含氟牙膏怎么选

目前,我国的牙膏国家标准规定,成人含氟牙膏的氟含量规定为 0.05%~0.15%,儿童含氟牙膏的氟含量为 0.05%~0.11%。

其实,只要是含氟牙膏,都能有效清洁牙齿。在此基础上,可再根据具体需求选择其他功能,比如美白、抗敏感、去口气等。需要注意的是,经常发生口腔溃疡的人,建议避开成分中含有月桂醇硫酸钠、

月桂醇聚醚硫酸酯钠等表面活性剂的牙膏,这类成分刺激性强,容易进一步破坏口腔黏膜。

此外,尽量轮流使用不同功效和品牌的牙膏,三个月换一次,可避免口腔中的某些细菌对牙膏中的功效成分产生耐药性。

牙刷摆放有讲究

刷完牙后,应该用流水彻底冲洗并剔除粘在牙刷头上的食物碎屑,并将牙刷头朝上摆放,将牙刷杯倒扣在通风、干燥的置物架上,以快速阴干。

事实上,能够面面俱到地清洁牙齿的,都是好工具。大家可以根据自己的习惯和牙齿的特点,合理选择牙齿清洁工具。一般推荐牙刷、牙线加牙膏的组合。

电动牙刷是利用高速振动的机芯来带动刷头旋转或振动,以达到清洁牙齿的效果。但对于能够掌握巴氏刷牙法的人,可以选择使用手动牙刷。只要刷牙方法正确、时长达标,电动和手动牙刷的清洁效力是一样的。

刷牙是一种预防,而不是治疗。不要等到牙疼或出现蛀牙时,才想到要认真刷牙或者学习如何正确有效地刷牙。

刘志勇

乳房有“疙瘩”并非都是乳腺癌

当前,女性越来越关注自己的乳房健康,甚至连普通的乳腺增生都担心它发展成为乳腺癌。其实,乳房出现肿块有很多种可能,可以是乳腺增生、乳腺癌,也可能是乳腺纤维瘤。

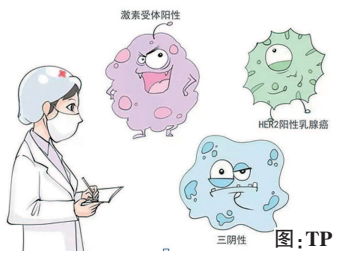
我们都知道,乳腺增生基本不会发展成乳腺癌,那乳腺纤维瘤有癌变的风险吗?

乳腺纤维瘤其实是一种良性肿瘤,一般由腺上皮和纤维组织构成,并无癌细胞。其在任何年龄段的女性身上都可能出现,不过更多倾向于年轻女性。目前医疗界认为,乳腺纤维瘤的出现,跟体内的雌激素含量太高有关。

近些年来,人们的生活习惯发生了很大的变化,环境污染开始变得越来越严重。一些肉类以及反季节蔬果当中往往含有雌激素,再加上部分女性的生活压力较大,导致雌激素分泌紊乱。因此,当体内的雌激素含量太高,就会导致出现乳腺纤维瘤。

其实,乳腺纤维瘤跟乳腺癌的出现关系并不大,其恶变的概率也非常低,一般在 1% 以下。但是,出现乳腺纤维瘤也不要听之任之,有体积比较大的乳腺纤维瘤应该早去医院进行手术。

有人会有这样的疑问,女性在绝经之后,身体内的雌激素含量会下



降,那么乳腺纤维瘤是否也会慢慢地变小呢?没错,但是它不会彻底消失。如果不采取措施,有时候甚至还会继续生长,这样反而会增加手术的难度,影响手术之后胸部的美观。

杨凡燕

失眠难熬 试试这些“天然药物”

不少食物是天然的治疗失眠的“药物”,若长期失眠、心神不宁,不妨多吃以下这些有助安神的食物。

小米 小米中的色氨酸含量为谷类之首,这种化学物质能促进大脑细胞分泌出一种使人欲睡的神经递质,有助于入睡。对于工作忙碌的人来说,晚餐喝一碗小米燕麦粥,能够让睡眠质量更高一些。

百合 百合有润肺止咳、清心安

神之功效。临床多用于治疗肺病久咳、咳唾痰血、热病后余热未清、虚烦惊悸、神思恍惚、脚气浮肿。

牛奶 牛奶是常见的乳制品,含有丰富的蛋白质、钙质以及多种微量元素。适量喝一些牛奶能够帮助调节身心、促进健康。此外,想要获取足够的 B 族维生素,也可以适当饮用。

酸枣仁 酸枣仁能够养血安神,是治疗失眠的特效药。建议酸枣仁和

茯苓搭配食用,可以养心。

桑葚 从营养学角度看,桑葚富含活性蛋白质、氨基酸、维生素、胡萝卜素、矿物质、白藜芦醇、花青素等成分。它的营养价值是苹果的 5~6 倍,是葡萄的 4 倍,被誉为“21 世纪绝佳的保健果品”。其味甘性寒,入心、肝、肾三经,营养丰富好吸收,滋阴安神,对睡眠有一定的辅助作用。

孙杰

调整日常饮食 避免血管“堵车”

心血管医学领域有一句俗语,叫“人与动脉同寿”。也就是说,通常人的生理年龄就是“血管年龄”。但一些不良的生活和饮食习惯会进一步加速血管的老化,可能会出现血管年龄超过实际年龄的情况。

“高脂”饮食

低密度脂蛋白胆固醇(LDL)也叫“坏胆固醇”,是血管堵塞的“罪

魁祸首”。它容易在动脉管壁沉积,形成脂质斑块,引起血管腔内不同程度狭窄甚至堵塞。

想要减少“坏胆固醇”的摄入,需要少吃饱和脂肪酸,如肥肉、肥羊、猪皮、油炸食品、奶茶。

食品配料表中标注的“食用植物油”“植物油脂”“起酥油”都是反式脂肪酸,需要减少摄入。建议适

量多吃植物固醇,如豆类、坚果。

“高糖”饮食

高血糖可能会损害血管内皮,引发血管炎症反应,诸如血管平滑肌增殖和胶原纤维组织增生,从而造成血管结构和功能损害。

日常生活中,应减少摄入以下糖类,如白砂糖、蔗糖、果糖、麦芽糊精、果葡糖浆等。

此外,建议避免糖与油一起进食,快乐虽然加倍了,但是摄入的能量也会成倍增长。

“高盐”饮食

长期摄入过量的盐分,容易导致动脉硬化,影响身体的各种机能。

日常不妨尽量自己下厨,使用低钠盐烹调,少点外卖。还应当尽量少食用一些腌制食品。

刘光

科学洗头才健康

关于洗头,民间有一些禁忌,相信大家或多或少都听说过。那么,这些说法是真的吗?有科学洗头的方法吗?

民间有早上不能洗头的说法,其实,在古代,没有电吹风等设备,洗完头之后,通常只能靠毛巾擦干,或是通过阳光晒干。这种条件下,在早上洗头确实有可能损伤阳气。但在现代生活中,并不存在这样的问题。

有人说产后洗头易得病的,的确,产妇经过孕期的消耗、生产时的损伤,身体会变得非常虚弱。一点小风寒可能就会进入身体,最后落下各种疾病,也就是大家说的“月子病”。实际情况是,以前的生活条件没有现在这么好,暖气并不普及,当室内温度较低时,洗头、洗澡很容易着凉,所以才会有产后不能洗头、洗澡的习俗。

事实上,学会正确洗头,的确能够有助于健康。

不管是哪个季节,一定要用温热的水洗头,避免过冷过热。洗头发时,尽可能保证周围的温度适宜。早上洗完头应吹干再出门,晚上洗完头发吹干再去睡觉。

洗头发正确的步骤应是将头发梳顺后,先淋一分钟头发,冲去表面污垢,再用洗发水,慢慢按摩头皮,洗干净头发的污垢。经常按摩头皮还能够助眠、放松。

不要将护发素直接抹在头皮上,因为护发素中含有许多化学物质,这些化学物质被头发毛囊吸收后,会对毛囊造成堵塞,容易导致脱发。

晓誉

