

盲目美白牙齿 反致一口坏牙



有调查显示,我国近八成的人对自己的牙齿不满意,其中认为牙齿需要美白的占了大多数。从流行洗牙到如今琳琅的牙齿美白项目,如冷光美白、光氟化美白、美容冠等,可见人们对牙齿美白的逐步重视。但同时,带着一口烂牙“返工”的患者也越来越多。专家指出,牙齿美白不要盲目跟风。

下面是目前流行的三种牙齿美白方式,其中存在一些危害,你得有所认识,不然遭殃的还是你的牙齿。

洁牙粉不美白反伤牙

自从大S出书介绍过台湾某牌子洁牙粉有神奇的美白牙齿作用后,各种各样的洁牙粉、牙齿美白粉

便在淘宝上热卖起来。其实,洁牙粉与日常刷牙、洗牙等清洁牙齿去渍去垢的方法一样,只是对牙齿表层污垢污渍进行清洁,并不能改变牙齿颜色,它最多只是还原了牙齿原本的颜色,算不上是美白牙齿。

提醒:

1.很多人因为盼望着洁牙粉能美白牙齿,以致长期使用,其实这样洗掉的是你的牙釉质。洁牙粉相对于普通净白牙膏来说,漂白成分浓度相对高,所以效果瞬间明显。但是浓度过高会影响牙齿的结构,使牙齿脱钙,对牙齿伤害是极大的。

2.洁牙粉在我国其实还没有严格的品质规范和监督,消费者大多数是在网上了解和购买的,所以存

在风险,一不小心买到假冒伪劣产品,就把牙齿搞坏了。

牙齿贴片请认清材料

牙齿美白贴片是在牙齿表面粘上一层贴片,对已经变色的牙齿起到遮挡的作用。现在流行的牙齿贴片材料有很多种,如硬质贴片、瓷贴片、纳米树脂贴片等。树脂贴片是在磨去部分牙齿后在牙齿表面贴上树脂,可以保持牙齿的形状和原来一样。而瓷贴片则是汇集了烤瓷牙和树脂贴面的优点,既美观又逼真,用特殊活性接口材质将贴片紧密镶嵌在牙齿上,因而价格较贵,相比树脂保持的时间也要长。它本来是针对牙齿本身有裂纹、残

缺等使用的美化方式,对牙齿本身没有美白效果。

提醒:

贴片都是使用坚固的材质塑形然后黏贴在牙齿上的,这里存在黏合剂毒性、金属成分超标、老化脱落等问题,对牙齿乃至身体都是有危害的,所以在选择材料的质量上要仔细,必须选择正规合格的贴片材料。其次,为了避免贴片之间出现碍眼的黑线,而把贴片相互紧贴并紧压牙龈,这样很可能会导致牙龈肿痛,甚至伤害牙根,出现牙龈萎缩、牙齿松动等状况,美白不成反让牙齿遭罪。

冷光美白前先治牙病

美白贴片属于化妆美白,只有装饰效果,感觉极其不自然。真正能美白牙齿的方法本质上只有靠医疗美白了。最常用的牙齿美白疗程便是冷光美白。它是通过蓝光传导技术将美白剂(过氧化氢为主)透过牙小管,在牙齿表层和深层作氧化还原反应,从而达到去渍美白的效果,美白效果通常可维持两年以上。

提醒:

1.冷光美白属于化学漂白的一种,漂白剂对于牙齿釉质的伤害大,容易令牙本质失去必要保护而出现冷热过敏的痛苦,如果你本身有牙酸、敏感牙龈、龋齿等牙病的话,就会使病情加重,所以你应该先把牙病治好,再进行冷光美白。

2.另外,对于平常抽烟、喝浓茶咖啡频繁的人,一般不建议做冷光美白,牙齿美白后经常吸烟喝浓茶这些习惯,美白后的牙齿很容易被再次着色,很多人会因此短时间内多次进行冷光美白牙齿,反而会导致牙釉质严重脱落,牙齿因失去天然保护而越来越脆弱。

(羊晚)

秋燥可食疗

初秋有夏日之余热,天气晴暖而干燥,燥与温热结合,称为温燥;深秋有近冬之寒气,久晴无雨,气候干燥,天气逐渐转凉,燥与寒结合,称为凉燥。

燥邪有两大特点:一是燥邪干涩,易伤津液;二是燥易伤肺。由于肺为娇脏,喜润恶燥,主气属卫又外合皮毛,与大肠相表里,开窍于鼻,以咽喉为通道,故燥邪袭人之时,可以出现口唇、鼻咽干燥,干咳,皮肤干裂,大便秘结等表现。温燥除此之外,多感身体发热,出汗,口干而渴,咽干或痛,鼻衄,干咳无痰;凉燥则常有身体发冷,头痛无汗,口不渴,鼻塞,咳嗽有痰而少。

入秋后,可根据气候变化,按照“减辛增酸”的原则,通过饮食对秋燥进行调治,主要是多进食含水分多的水果、蔬菜。防治温燥可选梨、葡萄、猕猴桃、甘蔗、荸荠、番茄、萝卜、百合;防治凉燥可选柿子、石榴、广柑、苹果、白果、核桃、银耳、藕、胡萝卜等。

此外,秋高气爽,是进行户外锻炼的大好时机,应多出户外活动,呼吸吐纳,增强肺系功能及抗病能力,这样不仅能有效抵御燥邪的侵袭,还对冬天多发的呼吸系统疾病有良好的预防作用。

(蔚夏)



如何保持砧板干净卫生

家庭用砧板不外乎两种:木质砧板、塑料砧板。前者有木纤维,有一定的抗菌效果,但使用久了刀痕加深,容易藏匿细菌;后者虽使用方便,但更容易滋生细菌。高温时节是多种传染病高发的季节,保持砧板的卫生干净就显得尤为重要。

■ **阳光晒** 切菜切肉之后,最好用刀在砧板上刮一刮,用洗洁精刷洗干净后,用水反复冲洗,防止残留的寄生虫卵留在砧板上。然后放在阳光下晾晒,晒过的砧板能清除细菌,干净卫生。

■ **开水烫** 砧板使用一段时间后,用开水烫一烫,可以清除上面残留的菜渍、肉渍等痕迹,杀灭细菌。

■ **盐水泡** 调制好高浓度的盐水,将使用过的砧板浸泡半小时,然后取出晾干。这样能有效地防止砧板干裂,还能杀菌。

(俊美)



多吃这些食品可防胰腺癌

胰腺癌的治疗非常困难,手术预后效果也不理想。以英国为例,每年有7500名病人被确诊患胰腺癌,但是仅有3%的患者在病情被确诊后能活过5年以上。英国《胃肠病学杂志》不久前刊登的东安格利亚大学的一份癌症研究报告指出,人们平时只要坚持多吃一些富含矿物质、维生素C和维生素E的食品,就可以把患胰腺癌的风险降低三分之二以上。研究人员对24000名年龄在40~74岁之间的英国男女志愿者的健康档案进行了胰腺癌发病状况的调查。这两万多名接受调查的英国中老年人被分成4组进行比较,每一组的人数各占参试志愿者总人数的25%。研究人员发现,矿物质硒具有非常明显的防胰腺癌功效。平时饮食中硒摄入量最多的那组中老年人,他们胰腺癌的发病率比硒摄入量最少的一组要低50%。而平时食用富含维生素C和维生素E食物最多的那组被调查者,他们患胰腺癌的风险比维生素C和维生素E吃得最少的一组要降低了67%!

在目前医疗手段尚不能有效对付胰腺癌的情况下,预防癌症发病就显得尤为重要。因此,医生和营养学家建议大家平时要多吃些富含矿物质、维生素C和维生素E的食品。这些食品主要包括谷物杂粮、各种新鲜蔬菜和水果、鱼虾、坚果(杏仁、榛子和胡桃等)、压榨植物油(玉米油、葵花籽油、芝麻油、花生油、橄榄油)和奶制品等。

(国庆)

立秋已过,天气逐渐转凉,肠道传染病(俗称“拉肚子”)的发病高峰期即将来临。老年人、婴幼儿等更是易感人群。肠道传染病是最常见的传染病之一,流行广泛、发病率高,并有局部暴发流行的可能。肠道传染病系病原微生物经口进入人体消化道后,引起以腹泻为主的传染病,多有腹泻、腹痛、呕吐等临床症状,严重者可引起脱水、昏迷或休克,甚至有生命危险。一般而言,每年7月到9月为肠道传染病流行高峰期。手足口病、细菌性痢疾、感染性腹泻的发病率相对比较。

细菌性痢疾是由痢疾杆菌引起的肠道传染病,9月为发病高



并非所有人都适宜看3D电影

武汉有个女子戴着3D眼镜看了3个小时的3D版《泰坦尼克号》,当时并未感到不妥,但回家后就出现视线模糊、头晕、恶心想吐

秋季来临“拉肚子”早预防

峰,临床主要表现为腹痛、腹泻,大便可呈粘液、粘脓或脓血便,可伴有发热,严重的可发展成为中毒性菌痢,危及生命。

预防肠道传染病的关键是认真做好“三管一灭”,即:管理好饮食卫生、饮水卫生、粪便卫生和消灭苍蝇。作为个人,一定要把好“病从口入”这一关,注意饮食和饮水卫生,养成良好的卫生习惯。

预防“拉肚子”的措施主要有:

(1)注意饮水饮食卫生,不喝生水,不吃变质食物,尤其注意不要生食或半生食海产品、水产品。



食物要彻底煮熟、煮透。剩余食品、隔餐食品要彻底加热后再食用。

外出旅游、出差、工作要挑选卫生条件好的饭店就餐,并尽量少食凉拌菜,最好不要在路边露天饮食小摊点就餐。

(2)讲究个人卫生,养成饭前便后洗手的习惯。常剪指甲、勤换衣服。

(3)注意劳逸结合,起居有度,生活有规律。最好接受相应疫苗的预防性接种,增强对疾病的抵抗能力。

(4)当发生腹痛、腹泻、恶心、呕吐等胃肠道症状时,要及时去就近医疗机构的肠道门诊治疗,以免延误病情。

(5)要注意及早发现、隔离病人,在医生指导下对病人进行及时治疗,避免滥用抗生素、滥用止泻药、滥用止痛药、频繁换药和过早停药。

另外,随着气温变化,市民应注意随时添加衣物,以免着凉而引起慢性胃肠炎复发(俗称慢性“拉肚子”),保持室内开窗通风,同时预防流感、普通感冒等呼吸道传染病。

(鸿林)

间观看,会造成眼睛过度疲劳,严重者更会导致急性青光眼。

为此,眼科专家建议:患有青光眼、严重干眼症、红眼症和双眼立体功能较差者都不宜观看3D电影;有远视、老花眼的观众和3岁以下幼童不适合观看。

(区君)