

# 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面，对已经变色的牙齿起到遮挡的作用。现在流行的牙齿贴面材料有很多种，如硬质贴面、瓷贴面、纳米树脂贴面等。树脂贴面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。而瓷贴面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面材料。其次，如果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）

## 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硒、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硒、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较高。

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

## 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、粘胨或脓血便，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）

## 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》，当时并未感到不适，但回家后就出现视线模糊、头晕、恶心想吐

的症状。当晚到医院检查，确诊患上突发急性青光眼。

专家表示，3D电影运用“双眼分视”原理制造超强立体感，长时

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）

## 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：一是燥邪干燥，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，最好用刀在砧板上面刮一刮，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面。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。

