

今日关注

刷牙是个细致活儿

□ 记者 杨寒冰 见习记者 胡焯晔

“早晚刷牙,饭后漱口”,这是小学生都懂得的护牙常识。但是每次刷牙用多长时间?是用软毛刷还是硬毛刷?这些问题,都关系到牙齿的健康,千万不能小觑。

遗憾的是,很多人不知道怎样刷牙才是正确的方法。现在,我们请市中心医院口腔科副主任医师刘晖来讲一下刷牙方法。

轻颤抖动竖刷法

所谓竖刷法,简单来说,是指刷毛与牙面成45°角,上牙从上往下刷,下牙从下往上刷。在刷牙咬合面时,刷毛可以放在咬合面上前后移动。

刷牙时,力度不要太大,可采取轻颤抖动的方式,即轻度压迫牙刷,使刷毛顶端部分进入龈沟,然后做前后颤动。颤动时,刷毛移动距离约为1毫米。刷牙还要兼顾到牙齿的3个面,做到“面面俱到”。

采用轻颤抖动竖刷法,能有效地清洁牙齿缝隙的牙垢,同时还能保证牙龈不受到伤害。

软毛牙刷更好用

挑选牙刷也是门学问。一般来说,我们应该挑选刷毛顶端呈圆形的软毛刷。这样的牙刷,不仅能起到洁牙的效果,还不易损伤牙齿和牙龈。

需要注意的是,牙刷刷头不宜过大,否则可能引起刷牙时的不适感。那些刷头较小的牙刷,刷头能在口中灵活转动,更方便使用。

为了保证刷牙效果,牙刷应该3个月更换一次。因为牙刷使用久了,刷毛就会弯曲、蓬乱,甚至脱落,洁齿能力也随之下降。此外,多人共用一个牙刷也是不卫生的。



洛阳脑病医院脑瘫科协办 电话:63970111

如果牙齿不整齐,实在很难刷干净,则可以选择牙线来清洁牙齿缝隙里的牙垢。目前,牙线的使用还不太普及。一般认为,使用牙线会使牙齿变得稀疏,用力过大还会导致牙龈出血,但实际上,只要能正确使用牙线,这些问题都可以避免。使用牙线时,力道不要太大,动作尽量轻柔,能够清洁牙缝就可以了。

牙膏要常换

牙膏主要分为普通型和疗效型(即药物牙膏)两大类。普通型牙膏含有摩擦剂、去垢剂、泡沫剂、香精等成分。而药物牙膏则含有一些特殊成分,能帮助治疗一些口腔疾病。

对成人来说,牙膏的选择并没有什么特殊要求。但儿童需要注意,尽量不要选择含氟的牙膏。因为孩子误吞含氟牙膏,有可能对身体造成一定的危害。

如果有牙龈慢性炎症等病症,则可以使用具有专门功效的牙膏,但像洗发水一样,牙膏也需要不定期地更换品牌。因为长期使用同一种类型的牙膏,可能使某些有害的口腔病菌产生耐药性和抗药性,从而使牙膏失去灭菌护齿的作用。

刷牙时间应在3分钟左右,不能敷衍了事,更不能简单地用漱口水代替刷牙。尤其要注意的是,晚上刷牙比早上刷牙更重要,所以不论睡得有多晚,睡前刷牙的功课都一定要做好。

用药指南

肿块 囊肿 甲状腺瘤 当心恶变

上市名厂特效口服新药让你一生不悔

医学专家指出:肿瘤、囊肿并不能一切了之!各类肿瘤、囊肿多由内分泌失调、代谢紊乱、津液淤结致病,推之可移,表面光滑;潜伏期长,有的长达一二十年;早期无症状,犹如“隐形杀手”易被忽视,不知不觉极易恶变或恶化,累及全身。因临床无药可治或主张手术,但手术不能去其根,易复发。因此,早期专药专治很关键。

哈药集团世一堂五海瘦瘤丸,不手术,吃药就好,B超验证疗效。五海瘦瘤丸独含R因子,快速切断供养通路,饿死瘤体,纠正内分泌,平衡代谢,不易复发。经多家医院临床验证,疗效显著,被用作一线品牌专用药。患者表示,肿块囊肿不治怕恶变,手术切除易复发,草药吃了不少,根本不顶用,没想到用了哈药,10天瘤子就变软萎缩了,2个~4个疗程后,B超显示肿块囊肿全消了。

该药主治甲状腺瘤、淋巴结核、乳房肿块、肝肾囊肿、卵巢囊肿、脂肪瘤、纤维瘤、生殖腺肿瘤等各种肿瘤。

相关链接:五海瘦瘤丸已在我市上市2年,金谷园路百草大药房为指定经销处。详询:61723199。

健康前沿

痔疮不手术 贴了就康复

痔疮手术被称为天下第一疼,并易复发。专利产品孝铭肛宝运用最新的“抑菌贴”剂型对患处直接给药,药物通过皮肤直接吸收,活血化淤,祛腐生肌,直接使淤堵的静脉化解疏通,达到完全康复。许多患者使用20分钟后疼痛消失,药物成分渗透内外痔,消除内外痔发炎脓肿,排便畅通省力;6天痔疮消失,出血伤口治愈;一个疗程干净消灭痔疮,肛部和直肠完全康复。

孝铭肛宝适用于内痔、外痔、混合痔、脱肛、便血、肛门脓肿等肛门疾病,每日2贴,方便卫生。洛阳金谷园路百草大药房有售,详询61831277。

产后妇女一身病 一剂良方救了命

流产、引产、生育后的女性,因筋骨腠理打开,身体虚弱,内外空疏,此时若不慎受到风寒等外邪侵袭或大怒大悲,都会引起月子病:怕冷怕风,怕沾冷水出虚汗,易感冒,腰酸腿酸痛,手脚冰凉,肌肉麻木,关节酸痛肿胀变形,头痛失眠,体弱多病,遇冷及阴雨天气病情加剧。月子病与风湿症状相似,切不可当风湿治疗。

中医有个“阴盛培元开合”疗法,此方须在夏季服用,此时阳气旺,筋骨腠理开,可以达到康复月子病的效果。该方以冬虫夏草、鲨鱼软骨、乌梢蛇等十几味名贵中药材组成,其药物活性成分,可深入筋骨腠理,清除月子里留下的风、寒、湿、邪等老病根。

该药方被研制成方便服用的月之安胶囊,已在国内全面上市。详情请拨打61831977。

不吃药,百年验方 治好了白内障、青光眼

爷爷患白内障10年了,前一阵几乎看不清任何东西,做手术年龄太大,有一定的风险,再发展下去很可能会失明,全家人都很难受!

刚用“特灵眼药”时,全家还是没有把握,用玻璃棒蘸水,再蘸点药往眼睛里点的时候,爷爷就告诉我们感觉到了一股清清凉凉的东西往眼睛里进,非常舒服。也就3~5分钟的工夫,眼睛就不那么干了,几天后家人惊喜地发现他眼睛里排出很多脏东西。爷爷仅用了3个周期便能分辨出每一个家人,5个周期用完,白内障基本康复了,真是太神奇了!

经过家人进一步详细了解,得知“特灵眼药”是由多种名贵中药组成,已经有400年的历史了,现被批准为OTC国药,是中药保护品种,怪不得这么多人买!另外这个药不光能治白内障,还能治青光眼、玻璃体浑浊、视神经萎缩、结膜炎、泪囊炎、糖尿病眼病、老花眼、眼干眼涩、迎风流泪、视物不清等各种眼病。这个神奇的药已来到洛阳七里河开心人大药房了,大家可咨询61720399。

专家忠告

深海鱼油 不能代替药物

□ 记者 朱娜

前不久公布的《2009年膳食营养补充剂热门品类调查》显示,在所有的保健品中,深海鱼油销量排名第二。由此可见,深海鱼油是许多市民心目中上好的保健品。但是,专家表示服用深海鱼油要因人而异,不能随心所欲。

市民李先生钟情于各种保健品,尤其爱服用深海鱼油。李先生的父亲因冠心病而去世,他担心自己也患冠心病,去年他了解到深海鱼油可以预防冠心病,便开始坚持服用。据悉,像李先生这样为了预防心脑血管疾病,长期服用深海鱼油的人还真不少。有些人甚至还随意加大服用量,他们认为服用量越大身体越健康。

深海鱼油真的有那么神奇吗?据市中心医院副主任医师元民介绍,深海鱼油含有丰富的短链不饱和脂肪酸,而不饱和脂肪酸具有抗氧化、抗自由基的作用,对延缓血管老化、改善动脉粥样硬化有一定的作用。一般来说,中老年并伴有动脉粥样硬化症状的人群,适合服用深海鱼油,但正常人完全没有必要服用。因为它不能预防心脑血管疾病,也没有软化血管的作用。此外,婴幼儿、青少年、孕妇、哺乳期妇女也不适合服用深海鱼油。

冠心病的发病原因有多种,如家族遗传或有酗酒抽烟、长期熬夜等不健康生活方式。如果你是冠心病患者,希望通过服用深海鱼油来控制病情,那就大错特错了,因为深海鱼油只是一种保健品,对疾病没有治疗作用。

另外,深海鱼油是经过提纯浓缩后装进胶囊,其不饱和脂肪酸的浓度较高,如果大量摄入不饱和脂肪酸会引起毒性反应,还会增加肾脏负担。

身边提示

果汁服药刺激胃黏膜

果汁(尤其是新鲜果汁)富含果酸,果酸的主要成分是维生素C和柠檬酸等,很容易导致许多药物提前分解和溶化,不利于药物在小肠内的吸收,从而使药效降低。

有的药物还会因果酸而增加副作用,对人体产生不利影响。红霉素、氟喹诺酮类抗生素及磺胺类抗菌素药,遇到酸性液体,容易迅速分解,不仅药效降低,还会产生有害气体,从而增加毒性。

而一些胃肠道副作用较大的药物,如阿司匹林、消炎痛和氯灭酸等,由于药物本身就对胃黏膜有较强的刺激性,若用果酸送服这些药物,则可加剧对胃黏膜的刺激,严重的甚至可导致胃黏膜出血乃至胃壁穿孔。



若用果汁送服氢氧化铝等碱性药,会因酸碱中和而使药物完全失效。(刘士敏)

经常性耳鸣莫大意



据我市某甲级医院一项临床统计显示,他们每天接诊的45岁以上中老年患者中,有耳鸣症状者占三成多。有关主治医师提醒:耳鸣为耳聋的先兆,出现耳鸣应及时就医。

医生分析,现代都市人生活节奏比较快,压力不断增大,噪声源也越来越多,致使突发性耳聋和耳鸣患者数量逐渐增加。多数耳鸣主要是一种听觉功能紊乱现象,属一种症状,可以贯穿疾病全过程。它的病

因比较复杂,一般可分为两类:

1.耳源性疾病,往往伴有听力下降,比如由耳毒性药物中毒、病毒感染内耳供血不足等引起。

2.非耳源性疾病,这类病人除了有耳鸣外,常伴有相应疾病的其他症状,如心血管疾病、高血压、肾病、脑外伤等。

耳鸣是产生耳聋的常见症状,如果不断地出现耳鸣,很可能是你的耳朵在向发出耳聋警告。医生建议:有耳鸣的患者需引起高度重视,要及时就医,查明耳鸣发生的原因并进行针对性治疗,以免延误病情。(李静贞)

今日门诊

洛阳脑病医院

电话:15838833838

特药