

逢年过节,嘴巴很忙,牙齿很累—— 资深牙医说心得 防牙齿患“春节病”

□记者 全景菁 通讯员 王小燕 许腾

■受访专家

姚韶武 市第三人民医院(原铁路医院)口腔科主任
郑淑敏 洛阳九龙口腔连锁机构技术总监
宋睿智 维乐口腔首席种植医师



每逢春节,全家人围坐在一起谈天说地、品味美食,此时最忙的是嘴巴,最累的是牙齿。如果牙口不好,面对满桌美食总有一种“能看不能吃”的遗憾。平日里我们该如何保护牙齿?春节期间怎样用牙更科学?来听听这三位从业十几年的牙医身上发生的故事和他们的心得吧!

用牙:吃大闸蟹出现牙齿隐裂

●牙医这样说

姚韶武:两年前的一天晚上,我在家里一边吃大闸蟹,一边看电视,咬蟹钳时隐约听到咔嚓一声。第二天起床后,发现右侧上颌磨牙不敢咬东西了,连喝水都隐隐作痛。原来,我的牙齿出现了浅表的隐裂,虽然后来逐渐不疼了,但从那以后,我不能吃酸味食物,一吃就会出现刺激性疼痛。

●帮您来分析

每颗牙齿的承受力不同,即使是同一颗磨牙,突出部位和凹陷处所能承受

的力也是不同的,在咬蟹壳等硬物时容易出现牙齿隐裂。牙齿隐裂就像一件瓷器因保管不当,表面出现了一条裂纹,随时有破碎的风险。

●最好这样做

千万不要把牙齿当成开瓶器或者其他工具。可以网购吃蟹八件套、剥坚果工具等,减少牙齿隐裂或者其他牙齿损伤的风险。

吃排骨、小龙虾时,也不要用力咬,注意保护脆弱的牙齿。撕标签、包装袋时要用剪刀,切勿用牙齿。

护牙:喝咖啡没有再长牙菌斑

●牙医这样说

郑淑敏:我喜欢喝咖啡、浓茶,但以前刷牙不彻底,也没有定期洗牙的习惯,牙齿表面长出了牙菌斑。后来,我把刷牙的时间延长,坚持每半年洗一次牙,饭后用随身携带的牙线棒清洁牙缝。长期坚持,就没有再长牙菌斑。

宋睿智:如果牙签使用不当,容易损伤牙龈,推荐大家使用牙线。饭后,我会用随身携带的牙线,清洁牙齿的缝隙,然后漱口,这样既能清除食物残渣,又可以清洁口腔,帮助预防牙周疾病和牙龈疾病。

●帮您来分析

可乐、咖啡、浓茶等所含的色素,在经过口腔时逐渐沉积在牙齿上,出现牙齿发黄、发黑的现象。食物残渣不及时清理,会附着在牙齿表面,形成牙菌斑。使用牙线有助于清洁牙缝,注意千万不要使用牙签剔牙。

●最好这样做

采用巴氏刷牙法,每天早晚刷牙,每次刷牙时间不少于5分钟。如果没有吸烟、喝可乐、咖啡、浓茶等习惯,可一年洗一次牙,反之则需要每隔半年给牙齿“洗个澡”,每次喝完饮料要漱口。

洁牙:

选对刷牙工具事半功倍

●牙医这样说

郑淑敏:我每天刷牙会使用三件套,即冲牙器、漱口水和电动牙刷。冲牙器就像洗车时用的高压水枪,先把漱口水灌进去,然后配合电动牙刷来刷牙。如果感觉有些地方没有刷到,再用牙线过一遍。

姚韶武:我一直用电动牙刷,感觉清洁效果比普通牙刷好。挑选牙膏时,我会经常更换品牌,且购买8元以上的牙膏,较大的磨砂颗粒能够更好地清除食物残渣。

●帮您来分析

电动牙刷的优势是震动频率大,能够缩短刷牙时间,且清洁力更强。

如果长期使用一个品牌的牙膏,容易破坏牙齿菌群,降低清洁效果。

●最好这样做

在选择电动牙刷时,应挑选正规厂家生产的合格产品。建议给老人、孩子选用小巧的一体刷头,刷毛柔软不伤牙龈。

在用电动牙刷刷牙时,不要过于用力,以免对牙龈造成伤害。电动牙刷的刷头要3个月更换一次,防止细菌滋生。

购买功效型牙膏要看成分,药物牙膏不能长期使用。

特别提醒:你现在的老花镜 其实早该淘汰了!

看远看近 只需一副 智能变焦老花镜 市场价495元 今天、明天、后天 仅售99元 后天下午6时活动准时结束

原价495元一副,1月25日、26日、27日这3天,工厂价只卖99元,原来买1副的钱,活动期间可以直接拿5副。洛阳市统一订购送货热线:0379-65114888 65117333。

近日,一向低调的中国智能变焦老花镜行业巨头——深圳市尚镜阁有限公司高调宣布:公司拳头产品“智能变焦老花镜”,以工厂价惠民直销。

看远看近一副搞定

自动调焦,适合100度至600度的老花眼人士



智能变焦老花镜镜片超薄型
看远看近无须摘下

多焦点镜片表面上与普通镜片差不多,但却完全不同,它分为3个视觉区域:上方观看远处,下方观看近处,从上到下都是不同镜片,同时满足远处、近处和中间各个距离的使用,不需要更换眼镜,便捷舒适。

多焦点镜片上方远用度数和下方近用度数不是直接跳转,而是用光学循序渐进的变化逐渐过渡,就是一副镜片从平光到高度数的逐渐自然变

化,并且能顺畅对焦,自然舒适。

尚森智能变焦老花镜真好,在街上碰上熟人老远就能看清楚。平常在手机上看新闻、用微信,眼睛总是雾蒙蒙的,现在用这个智能多焦点老花镜眼睛就不模糊了,并且还防紫外线防辐射呢。这次活动价格这么低,还不到100块钱,您可得赶紧买上一副。

挑选优质老花镜有窍门

温馨提示:如果您既要看见又要看远的话,只要买一副智能变焦老花镜就可以了,一副眼镜就能解决看远或看近的问题。

2017年智能变焦老花镜成功面市,中老年人士中老花眼在100度至600度的都能戴,该眼镜通过光学三棱镜的折射原理,将近视状态转变为望远状态,让睫状肌的调节和集合现象得到解决,解决大部分中老年人视力问题。蓝膜树脂镜片抗手机电脑电视等辐射,戴上眼镜后镜片会根据手上拿着的实物距离自动调整到眼睛适合的精确度数,而且智能变焦眼镜抗疲劳效果好,即使戴上半天都不会感觉到眼睛疲劳。刚戴上时可能会有点模糊,不过很快就能自动调试焦距达到清晰明亮的状态!只要有老花眼且处于100度至600度的中老年人人都可以戴,家备一副非常实用!

适合多种场合戴

工作/运动/开车/读报

渐进老花镜,能一次满足看远、看近的需求



惠民通知

为了推广普及智能变焦老花镜,让更多人花更少的钱用上这款多功能老花镜,深圳尚镜阁有限公司在全国启动“看远看近 一副搞定”工厂价直销惠民活动:

市场价495元的智能变焦老花镜,今天、明天、后天这3天,工厂价直销只需99元/副,一副直接省了396元,原来买1副的钱,今天能买5副!您可抓紧了,错过这3天活动可就亏大了!

【特别声明】1.本次活动每人最多限购2副,谢绝重复购买;2.所有渠道经销商不得借机囤货,一经发现取消经销资格;3.两副起全市免费送货,货到再付款。

“尚森智能变焦老花镜”

郑重声明

1.10年不变黄、轻薄、防紫外线,抵御蓝光保护视力,阻隔有害光线及紫外线。

2.高强度PC防碎镜片,日常不慎掉落不会损伤镜片,真正呵护您的双眼,高精度镜架折不断、摔不坏。

3.牢固铰链,严格开关闭合测试,可调松紧。

4.一体式鼻托、舒适戴、不压鼻梁,长期戴不过敏、无红印。

5.舒适镜腿,符合人体弧度设计、舒适戴、不夹脸,彰显品位。

6.超低利润、工厂价直销,真正做到让利消费者。

咨询电话:0379-65114888 65117333

经销地址:

★涧西区珠江路
世纪华阳药王
百草厅
★涧西区上海市
场甘肃路栋梁
商贸健康商城

