

电动牙刷那么好 为啥有些人用不了



□洛报融媒记者 柴婧

“都说电动牙刷比普通牙刷刷得干净，我用电动牙刷两年多了，干净是干净，为啥感觉牙比以前更敏感？”近日，50岁的市民林先生拨打记者电话，提出疑问。

选购、使用电动牙刷时有啥注意事项？老年朋友适合用电动牙刷吗？带着这些疑问，记者采访了洛阳市馨钻口腔门诊部主治医师赵月峰。

问题一： 用电动牙刷以后，为啥牙齿更敏感

林先生说，他30多岁时牙齿就出现了很多问题，现在嘴里1/3的牙是烤瓷牙。为了保持口腔卫生，两年前，他开始使用电动牙刷，“都说这个好，刷牙刷得很干净”。

配合使用功能性牙膏和电动牙刷后，林先生发现，牙龈出血很少发生，而且不用每年去清除牙结石，确实比手动刷牙刷得更干净了。不过，最近半年他总觉得牙齿比以前更敏感了。“吃热的、冰的东西时，牙虽然不疼，但有刺激的感觉，这是不是跟我用电动牙刷有关？”他问。

对此，赵月峰说，有牙龈炎、牙周炎、牙根暴露等口腔疾病的患者使用电动牙刷，很可能导致牙齿更加敏感。

问题二： 普通牙刷和电动牙刷，到底该怎么选

难道林先生为了保持口腔卫生，选用

电动牙刷的做法是错的？

赵月峰说，使用电动牙刷没有错，市民在选之前应该看看它和普通牙刷的区别。

与普通牙刷相比，电动牙刷有着让牙龈出血概率下降、有效去除牙渍等优点，可它也有弊端。因为电动牙刷的震动频率和力度相对固定，所以如果使用不当，很容易损伤牙龈，出现牙龈红肿等症状，也容易让牙齿遭到剧烈的磨损。

一般来说，年轻人的牙龈比较丰满，牙龈暴露的概率相对较小。他们更适合使用电动牙刷，风险比较小。

如果牙齿本身就有磨损，或有牙龈炎、牙周炎等口腔疾病，则不建议使用电动牙刷。“我们综合临床情况来看，不少45岁以上的市民，牙齿和牙龈的健康程度不太适合用电动牙刷。”赵月峰说。

问题三： 使用电动牙刷，怎样才能安全有效

赵月峰说，目前，市面上的电动牙刷主要有声波震动和旋转两种工作模式，相比之下，声波震动的电动牙刷更适合大多数人。

市民在选购电动牙刷时，要选择震动频率不高于每分钟4万次的，不是震动频率越高越好；要选择有3个及以上挡位的；要选择刷毛偏软的，太硬的会损伤牙齿，太软的没有足够的清洁效果；要看清楚说明书上的刷毛磨圆率，选择刷毛磨圆率在80%以上的；要选择有售后保障的大品牌。

最重要的一点是，购买前先试试电动牙刷，在工作状态时给刷头施加一定的力。“就是用指甲在皮肤上掐一下，能留下白印儿的力度。”赵月峰说，这是正常刷牙时它会承受的力，如果此时它的刷毛不震动，只有手柄震动，就不要购买。

健康提醒

足底的鞋垫 足以影响健康

□洛报融媒记者 裴冉冉 通讯员 徐建军 沈箬文

鞋垫是常见的生活物品，但您真的用对了吗？鞋垫有没有必要用？增高鞋垫可以长期用吗？……今天，请专家给我们详细讲讲。

鞋垫是否有必要用？有必要

“有必要。”市第一人民医院针灸理疗科治疗师李同瑞肯定地说，人的足部有3个生理足弓，即外侧弓、内侧弓和横弓，这3个生理足弓形成了3点支撑，在人行走时保持力学稳定，合适的鞋垫可以很好地支撑这3个生理足弓。

李同瑞说，康复界有句话叫“足以影响全身”，从下往上，足、腿、骨盆、脊柱是息息相关的，足底稳健，腿部骨骼就稳定，向上可以很好地支撑骨盆，保持骨盆的健康，进而支撑脊柱。如果足部出现问题，如跟骨内翻、外翻，长期不矫正会影响步态，造成长短腿，腿关节受力不均，会进而造成骨盆的结构改变，脊柱也随之发生侧弯，这些身体相应的部位都会出现疼痛症状。

“我遇到过一个年轻的患者，主诉膝关节疼，做了核磁共振没发现膝关节有什么问题，后来我发现她走路的时候，左侧跟骨内翻，略有点长短腿，矫正了跟骨情况后，她膝关节就不疼了。”李同瑞说。

鞋垫该怎么选？根据个人情况

“选购鞋垫需要根据个人情况，看材质、软硬度、功能性等，无特殊需求的话，透气、防臭、吸汗的鞋垫就可以。”市第一人民医院骨科副主任秦燎阳介绍，用鞋垫的话，鞋子需要稍大一些，不能太挤脚。

一般来说，爱出脚汗的人使用吸汗、防臭的鞋垫；有足弓问题的人、老年人使用稍厚点的鞋垫，可以减轻踝关节、足弓的压力，缓解疼痛；踝关节、膝关节不稳定的人，韧带损伤、肌肉力量不足的人，可以用偏薄、偏硬的鞋垫。

有些鞋垫又软又厚，号称“踩屎感”，这样的鞋垫真的好吗？“鞋垫并不是越软越好，主要看适用人群。”秦燎阳表示，有关节炎的人可以适当使用这种鞋垫，能起到缓震、减轻疼痛的作用，但肌肉力量不够的人慎用，这种鞋垫对平衡力要求较高。

增高鞋垫可以长期用吗？不建议

秦燎阳表示，使用增高鞋垫与穿高跟鞋类似，长期使用会引起很多足部问题，造成足外翻、腰疼等，还有可能引起大脚趾拇外翻。不论什么情况，都不建议长期使用增高鞋垫。

功能性鞋垫是噱头吗？“定制的功能性鞋垫，对使用者的足部问题是有一定改善作用的。”李同瑞表示，如高弓足、跟骨外翻、跟骨内翻、异常步态等，长期使用功能性鞋垫，能起到一定的矫正作用。

“经常运动的人也可以选择功能性鞋垫，对足弓有很好的支撑力，可以起到增强稳定性、预防运动损伤的作用。”秦燎阳说。



不起眼的玉米须 其实是个宝

□洛报融媒记者 曾宇凌 通讯员 高鸽

香甜软糯的玉米，很多人爱吃，但有不少人把玉米须扔掉了。其实，玉米须可是个宝，有利水、消肿等功效，对控制血压也有一定帮助。

“玉米全身都是宝，玉米身上包裹的须，也是个好东西。”市中心医院中医科主治医师鲍普强说，玉米须具有利水、消肿的功效，平时在门诊上，对于双下肢水肿、小便不利、黄疸、肾炎等患者，中药处方中经常用到玉米须这味药材。

“像教师、服务员等行业的人，由于工作需要，经常长时间站立，容易出现下肢浮

肿，两条腿又困又沉。在排除肾功能等异常后，可以用玉米须煮水或者泡水代茶饮，能起到消肿、利尿的作用。”鲍普强说，玉米须的药性甘、淡、平，不偏凉性，也不偏热性，煮水喝的话，一般取10克左右煮10分钟到20分钟即可，也可以抓一把直接放到保温杯里泡水喝。

需要提醒的是，虽然玉米须对控制血压有一定帮助，但并非适用于所有高血压人群，需要辨证分型。鲍普强说，从中医辨证的角度来说，高血压分很多类型，如阴虚阳亢型、痰湿阻滞型等，玉米须能帮助利水、消肿，所以更适合体内有湿邪的人。