

# 多久洗牙一次最健康



隨着人們口腔健康意識的不斷提高,越來越多的人知道了“洗牙”這個名詞,可是恐怕很少有人真正清楚洗牙到底是怎麼回事,今天我們一起聊聊你所不知道的“洗牙”那些事兒。

### 洗牙是什麼

洗牙的專業名詞叫做“潔治”,是醫生用專用的醫療器械將牙齒表面堆積的牙菌斑、牙結石以及色素清除乾淨的一種專業治療手段。根據所使用的工具不同,臨床上可以分成手工潔治和超聲波潔治兩種。手工潔治就是用類似“小鉤子”的專業手工器械把牙結石從牙齒表面“撬”下來,這種方法需要較高的操作技術和特殊的工具,目前在臨床上使用的不多,但是對於某些特殊患者來說還是有用武之地的,比如安裝了沒有屏蔽功能的心臟起搏器的患者,以及患有某些特殊傳染病的患者。超聲波潔治是用高頻振動的工作頭來清除牙結石,清潔效率比較高,目前在臨床上廣泛使用。兩種方法的臨床治療效果並沒有差別。

### 洗牙是預防和治療牙周疾病的重要手段

牙齒表面的牙菌斑和牙結石是導致牙周疾病的罪魁禍首,所以一定要定期清除才能夠維持牙周健康。如果不能做到定期洗牙,牙結石越積越多,牙周疾病也會越來越重,慢慢就會出現牙齦腫痛、牙齒鬆動移位,甚至牙齒脫落。我們通常說的“老掉牙”其實就是牙周病發展到晚期的結果。對於中重度牙周病患者來說,洗牙只是第一步治療,而非治療的全部內容。

### 洗牙的目的是治療和預防牙周疾病

洗牙的目的不是為了美白,而是為了治療和預防牙周疾病,其次洗牙並不一定能讓牙齒變白。洗牙只能把牙齒表面沉積的色素牙石清除乾淨,還牙齒以本來面目,如果患者的色素牙石很多,洗牙確實能起到一定美白效果,但如果患者牙齒本身顏色異常,而非外源性色素沉積,洗牙是不能改變牙齒顏色的。就像洗衣服一樣,白衣服臟了可以洗白,其他顏色的衣服臟了卻不會洗成白色。

### 洗牙有害嗎?

前面說的都是洗牙的好處,但是很多人還是認為洗牙對牙齒是有害的,認為洗牙會破壞牙齒表面的釉質,其實這也是一個誤區。牙齒釉質的硬度遠大於洗牙的工具,這些器械不會在牙齒上形成肉眼可見的劃痕,如果用高倍顯微鏡來觀察的話,洗牙後的牙齒表面的粗糙度會略有增加,所以一般洗牙後都要有一個拋光的環節,經過拋光,即便用顯微鏡也看不出任何痕迹了。還有人認為洗牙會傳染疾病,其實正規的醫療機構都有嚴格的消毒滅菌制度,每一套器械都是經過高溫高壓滅菌後才能使用,所以儘管放心。

### 提醒:洗牙後要注意什麼

洗牙後2~3天之內儘可能避免過冷過熱的飲食刺激,這樣會減少很多敏感症狀。另外洗完牙後要認真刷牙,因為如果刷牙不徹底的話,牙齒洗得再乾淨,牙結石還是會重新長回來的。有吸煙喝茶習慣的人在洗完牙的1~2周內儘量控制一下吸煙喝茶的量,否則色素沉積還是很快的,當然如果能把煙戒掉是再好不過了,畢竟吸煙對身體和牙齒都是有害的。最後要注意的是洗牙不是一勞永逸的,要定期洗牙才能維持長期牙周健康,一般建議每半年到1年就要去洗一次牙。

## 有些二手貨省錢又健康

不是所有東西都是越新越好。據美國“雅虎”網站報道,有些東西,買二手的會大大降低受有毒物質侵襲的幾率,還能節省開支,一舉兩得。以下這五種生活用品不妨嘗試選擇二手貨。

**傢具。**新傢具產生的有害物質,主要是游離的甲醛,容易讓人出現頭暈、噁心等不適,甚至會有致癌危險。新傢具在使用或空置3~6個月後,有害氣體基本就會揮發掉。購買二手傢具,就可以規避環境污染問題。

**書籍。**有些書籍使用的不是環保油墨,尤其是一些盜版書,油墨稀釋劑具有皮膚刺激性和毒性,油墨里含鉛,會削弱人體免疫力。二手書籍卻不會有上述擔心,隨着時間推移,有害物質會逐漸消失。

**兒童衣物。**實實花花綠綠、價格不菲的衣服下可能潛藏着健康危機。孩子身體十分嬌嫩,如果吸入衣物染料上的甲醛成分,極易出現疲倦、失眠、頭疼、咳嗽等症狀,皮膚長期接觸甲醛還會引起皮疹。而二手衣物因為已經經過反復的洗滌,甲醛等有害物質就會被洗去。所以,為了寶寶健康,最好的辦法是“撿”身邊親友孩子剩下的衣服穿。

**汽車。**新車的車廂內飾散發出的有害物質對人體影響很大,主要有苯、甲苯、二甲苯、甲醛、可吸入顆粒物、一氧化碳、二氧化碳、細菌、霉菌等幾十種有害物質,這就是很多人開新車覺得頭昏腦漲的原因。需要提醒的是,一年以內的二手車也可能有污染危險,建議最好買三四年的二手車。

**健身器材。**很多人使用全新的跑步機,按摩器時會有這樣的感受,“不知道哪里吱吱響”,“很懶很吃力”。和新車一樣,健身器也需要磨合,經過三個月到半年的時間,各零件經過磨合才能運轉自如。因此,只要零件不缺、功能正常,二手的健身器材是最佳選擇。

## 西蘭花這樣吃才抗癌



提起西蘭花,喜歡它的人能列出一堆的好處,比如每100克新鮮西蘭花的花球中,含蛋白質3.6克,是菜花的3倍、番茄的4倍。此外,維生素A含量比白菜高100多倍,西蘭花中礦物質成也很全面,鈣、磷、鐵、鉀、鋅、錳等含量都很豐富,與同屬於十字花科的白菜花相當。烹調後的西蘭花含有維生素C、鉀、葉酸、維生素A、鎂、泛酸、鐵和磷。此外,西蘭花還含有胡蘿蔔素。西蘭花可以有效降低乳腺癌、直腸癌、胃癌、心臟病和中風的發病率,還有殺菌和防止感染的功效。

您平常怎麼吃西蘭花呢?炒着吃?蒸着吃?甚至煮熟之後涼拌呢?也許你會問,這樣有什麼分別嗎?是的,不但有分別,而且直接影響它的抗癌功效!

美國伊利諾伊大學科學家研究發現,烹調西蘭花最好的方法是,將其隔水蒸5分鐘。當西蘭花變成亮綠色的時候,其抗癌作用最強。研究人員指出,西蘭花是天然抗癌化合物——蘿蔔硫素的極佳食物來源,其中的黑芥子酶對蘿蔔硫素的抗癌作用極為關鍵。一旦黑芥子酶遭到破壞,蘿蔔硫素也就沒有抗癌作用了。因此跟其他烹調方法相比,西蘭花隔水蒸5分鐘左右,黑芥子酶保持得最好,這樣做出來的西蘭花更抗癌。

業內人士建議,烹調西蘭花時宜剪不宜切。整朵的西蘭花簇由許多小粒的花朵構成,如果直接放在案板上切,會有很多小粒花朵散落,造成損失。建議將西蘭花沖洗後,用剪刀從花簇的根部連接處剪下一個個花簇,或者用手直接掰下,這樣能得到完整的花簇。此外,還有研究發現,西蘭花和番茄一起吃,防癌效果會更強。

## 天下第一補一睡眠

醫學歷來重視睡眠養生,認為“眠食二者為養生之要務”,“能眠者,能食,能長生”。清朝李漁《笠翁文集》中有雲:“養生之訣,當以睡眠居先。睡能還精、養氣、健脾益胃、壯骨強筋。”



美國有兩位學者,對7000人進行了長達5年半的研究,認為有7種原因可影響人的壽命,其中重要的一項是睡眠。

現代醫學研究表明,經過睡眠可以重新積聚起能量,把一天活動所消耗的能量補償回來,為次日活動儲備新的能量。

良好的睡眠能消除全身疲勞,使腦神經、內分泌、物質代謝、心血管活動、消化功能、呼吸功能等能得到休整,促使身體組織生長髮育和自我修補,增強免疫功能,提高對疾病的抵抗力,這對養生至關重要。子時人睡最養陰

建議在每晚亥時(9點~11點)休息,子時(11點~1點)入睡。

身睡如弓效果好

“睡如弓”能夠減少地心對人體的作用力,讓人感覺輕鬆舒適。由於人體的心臟多在身體左側,向右側臥可以減輕心臟承受的壓力。

睡覺時愛打鼾的人也適合弓形睡姿,因為打鼾時容易出現呼吸暫停,如果採用仰臥的姿勢,小舌頭會後墜,很容易引起氣道塌陷,從而導致氣道流通不暢,加重打鼾症狀。

## 想少吃米飯用什麼代替主食

**導語:**大米大多經過精細加工,丟失了許多營養成分,剩下的以碳水化合物為主。吃太多的精細白米飯容易導致熱量攝入過多,甚至攝糖過多,不利於身體健康。但是不吃主食也不可取。建議一日三餐中,偶爾可以用其他熱量低的主食來代替米飯。那吃什麼主食代替米飯?

### 1.燕麥粥

燕麥具有高蛋白低碳水化合物的特點,富含可溶性纖維和不溶性纖維,能大量吸收人體內的膽固醇並排出體外。而且燕麥含有高粘稠度的可溶性纖維,能延緩胃的排空,增加飽腹感,控制食慾。偶爾用燕麥粥代替白米飯做主食,有利於健康。

### 2.煮紅薯

據測定,每100克紅薯熱量為99大卡。而白米飯的熱量是115大卡/100克。紅薯的熱量比米飯的熱量低。此外,紅薯含脂肪僅為0.2克,是大米的1/4。並且,紅薯還含有均衡的營養成份。如維生素A、B、C,纖維素以及鉀、鐵、銅等10種微量元素,其中纖維素對腸道蠕動起良好的刺激作用,促進排泄暢通。當然,紅薯也屬於碳水化合物。如果一天里吃了紅薯,要扣除相應的主食量。對於減肥的朋友來說,每天有一餐用紅薯代替主食,是很好的做法。

### 3.黑豆糙米飯

精白米是糙米經過精磨,去掉外層組織得到的,它看起來雪白細膩,吃起來柔軟爽口,但營養成分卻大量流失,剩下的就主要是澱粉和碳水化合物,而糙米中所保留的外層組織卻具有很高的營養價值,既減肥又美容。糙米含豐富的膳食纖維,加速腸道蠕動,飽腹感強,並且能促進膽固醇的排出。它是代替精細白米飯的很好的選擇。



## 腿有勁壽命長 人老腿不老絕招 (下)

“人老腿先知”必知!腿部衰老的報警信號:

### 報警信號:

腿腳沒有原先靈便了。這是衰老的最早特徵。40歲後,很多人感到腿腳不靈活,稍微多走點路,就像腿上灌滿鉛,發酸發脹,上樓梯也越來越費勁,沒爬幾層就氣喘吁吁。

### 報警信號:

做點事就腰酸腿疼。特別是中年女性,只要站的時間一長,就會覺得腰酸腿痛。咳嗽時,腿還會出現放射性疼痛。如果小腿肚出現壓痛更要注意,說明腸胃已經開始“罷工”了。

### 報警信號:

走路變慢。不知不覺中,步速越來越慢。偶爾走快點,會覺得腿腳不聽使喚,過後會連續酸痛好多天,甚至出現肌肉萎縮的情況。

### 報警信號:

雙腿一側發涼。即使夏天也總感到小腿肚涼颯颯的,有時還覺得從臀部開始,到腳後跟,中間一條線都涼涼的。這可能是血液循環不暢造成的,也可能和腰椎間盤病變有關。

### 報警信號:

抽筋次數增多。如果不是在運動後或因為受涼而抽筋,那就要注意了,這可能是骨質疏鬆的表現。有些人還會出現足跟疼痛,也必須引起注意。

### 報警信號:

腫脹。血液循環不好會導致腿脹,同時這也是心腦血管病或腎臟疾病患者常有的症狀。

### 報警信號:

靜脈曲張。女性更容易出現這種情況,20歲後就有可能發生。

一旦腿上的血管突然非常清晰,彎彎曲曲像蛇一樣,說明腿部血管出現了勞損。

### 報警信號:

髕膝關節疼痛。幾乎所有關節都會隨着年紀增大而變得脆弱,特別是髕、膝這兩處關節。如果你發現在下樓梯、蹲下或跳躍時出現不適,甚至腿部有摩擦磨損、卡住動不了的感覺,說明關節已經急需保護了。

### 必學!

這樣做能阻止衰老提前來! 雖然人到中年後,腿會慢慢衰老,但養腿是一輩子的事,從20多歲開始,就要注意保護。特別是現在的開車一族,以車代步慣了,腿部力量通常比常人差,只有養好腿,才能阻止衰老提前到來。

### 首先,

注意保暖,穿寬鬆的褲子,促進血液循環。千萬別讓腿部受涼,平時常用熱水泡腳,使氣血能順利到達人的上身,維持機體平衡。同時老年人要穿寬鬆的褲子和鞋,鞋跟2—3公分比較合適。此外,臨睡前拿個小枕頭墊墊腿,也能促進血液暢通。

### 其次,

多曬太陽。不僅有利於保暖,還可以促進體內維生素D的形成,避免雙腿鈣流失,有效預防骨質疏鬆。最後,就是要多運動。幾位專家教給大家一套從上到下的養腿保健操。



### 腳趾:

兩腿伸直,低頭,身體向前彎,以兩手扳足趾關節各20—30次,能鍛煉腳力,防止腿足軟弱無力。

### 二、人老腿不老的7個絕招

常言道,人老腿先衰。那麼,怎樣鍛煉才能使“人老腿不老”呢,以下七招您不妨一試。

1.乾洗腿:用雙手緊抱一側大腿,稍用力從大腿向下按摩,一直到足踝,然後再從踝部按摩至大腿根,用同樣的方法按摩另一條腿,重複10—20遍。這樣可使關節靈活、腿肌與步行能力增強,預防下肢靜脈曲張、水腫及肌肉萎縮等。

2.揉腿肚:用兩手掌夾住腿肚,旋轉揉動,每側揉動20—30次為一節,共做六節。此法能疏通血脈,增強腿的力量。

3.甩小腿:一手扶牆或扶樹,先向前甩小腿,使腳尖向前向上翹起,然後向後甩動,一次甩80—100次為宜。此法可預防下肢萎縮、軟弱無力或麻木、小腿抽筋等症。

4.揉雙膝:兩足平行並攏,屈膝微下蹲,雙手放在膝蓋上,順時針方向揉動數十次,然後逆時針方向揉動數十次,此法能疏通血脈,治下肢無力、膝關節疼痛。

5.扳足趾:端坐,兩腿伸直,低頭,身體向前彎,用雙手扳足趾20—30次。此法能強腰腿、增腳力。

6.搓腳心:雙手掌搓熱,然後用手掌搓腳心,各100次。此法具有降虛火、舒肝明目之功效,可以防治高血壓、暈眩、耳鳴、失眠等症。

7.暖雙足:暖足就是要經常保持雙足溫暖,每晚用熱水泡腳,能使全身血脈流通。