

用漱口水能替代刷牙吗?

有人说:我晚上太累就没刷牙,但我在超市买了漱口水,广告里说它既能抑制细菌又能清新口气,比刷牙方便多了。而口腔科医师想说的是,市面上的漱口水不能替代刷牙。

刷牙必不可少

市面上能买到的漱口水主要成分通常是植物精油,比如麝香草酚、桉树精油等,它们能减少20%~35%的牙菌斑形成。有的漱口水中含有一定浓度的氟化物,能为牙齿提供额外的保护,有利于预防蛀牙。刷牙是为了去除牙齿上的菌斑,这些菌斑是导致牙周炎、蛀牙的罪魁祸首,它们与牙齿结合得较为牢固,不能通过漱口去除。

单纯使用市面上的漱口水只能抑制部分的菌斑,因此不能代替刷牙,它起到的只是辅助作用。对于正在正畸、清洁存在难度、牙齿容易发生龋坏的人群,可以在刷牙后进一步使用漱口水,更好地保护牙齿。

处方类漱口水可短暂替代刷牙

处方类漱口水可以短暂替代刷牙,需遵医嘱使用。处方类漱口水其中的有效成分通常是氯己定,它具有更好的抗菌作用。氯己定



漱口水特别适合于牙科手术后无法进行常规清洁的患者,对于促进口腔溃疡愈合也有一定效果。

这种漱口水较苦,口感欠佳,较长时间使用氯己定漱口水会造成一些非永久性的改变:牙齿及舌部着色和味觉的暂时改变。所以,处方类漱口水不适合日常长期使用。

漱口水需要正确使用

漱口水一般是在三餐后或者刷牙后使用。先用清水漱口,然后将大约10毫升的漱口水含于口中,鼓动腮部含漱1分钟,使用漱口水后不再用清水漱口,至少半小时内不要喝水、漱口或进食。

漱口水中的酒精会致癌吗?

市面上较多的漱口水产品

中使用了酒精作为溶剂,含量可达24%,口感偏辛辣。有人担心长期使用含酒精的漱口水会造成口腔癌变。然而,目前的研究并不支持使用漱口水与口腔癌之间存在明确联系。原因在于:首先,每天两次漱口的频率、持续的时间以及其中的酒精含量不能与酗酒相比。其次,酒精致癌的根本原因是酒精在体内转化成的乙醛,漱口水中的酒精在唾液中短暂停留可能产生的乙醛数量是较为有限的。对于儿童、酒精过敏、酒精不耐受或者酒精成瘾的人群,可以选择使用不含酒精的漱口水。

中南大学湘雅医院
口腔医学中心主任医师 方广云
经治医师 王倩



阳台不宜封闭做居室

不少家庭因居室面积小,常常把阳台全封闭起来作为居室使用,殊不知,这样做不仅会给健康带来不利影响,而且还会成为家庭危险事故的隐患。

阳台封闭之后,影响室内、外空气流通,室内的烟尘、浮游物、病菌以及人体自身产生的一些废物,很难排出室外,而居室内塑料制品等散发出来的有毒气体,如甲醛、苯、酚以及有害粉尘,也会长时间存留室内。特别是冬季以燃气取暖的人家,室内会滞留大量的二氧化碳、一氧化碳、二氧化硫等有害气体,对人体产生较大危害,轻则使人感到头痛、头晕、心慌、气短,重则可能导致煤气中毒。而且,在封闭的阳台上晒太阳,紫外线无法穿透玻璃的阻隔,也就起不到杀菌和补钙的作用。可以说,被封闭的阳台,已经无法使人沐浴到充足的阳光并呼吸到新鲜的空气。

还有,阳台负重是有一定要求的,一般每平方米为300千克~500千克,若阳台住人,同时搬入桌柜、书架等重物,则会加重阳台的负荷,降低其使用寿命,严重者还可导致阳台楼板断裂、坠塌。此外,阳台的外周都较薄,既不能保暖,也无法阻隔噪音,冬季入住其中,寒冷难耐,夏季又酷热非常,临街居民更是饱受噪音之害,久之更会造成健康损害。因此,阳台封闭做居室,实在是坏处多多。

成都市第二人民医院 宁蔚夏



两招缓解黑眼圈

造成黑眼圈的因素主要有两个:一个是血管型黑眼圈,缘于生活作息不规律;另一个是色素型黑眼圈,缘于长期日晒。除上述两种原因外,遗传、吸烟、饮酒、情绪低沉、思虑过度、熬夜导致的睡眠不足等,也是常见诱因。以下两种方法可以缓解黑眼圈。

敷土豆片 血管型黑眼圈就是血液循环不畅通而导致的瘀血,对于这种类型的黑眼圈,外敷土豆片有一定的改善作用。土豆片内的胆甾烷衍生物茄碱,可渗于皮下组织及血管内,加快血液流通,起到较强的活血化瘀、消肿止痛作用。

穴位按摩 穴位按摩也能改善血管型黑眼圈。用食指、中指以及无名指,从眼头的位置,轻轻地滚到眼尾至太阳穴,然后双手搓热,整个手掌按压在眼部。还可将掌根位于下眼睑的位置,按压数秒,用食指按压鼻翼旁边的迎香穴,每次按摩2秒钟,重复3~5次。对于色素型黑眼圈则要注意外出时涂好眼霜及防晒霜,戴好太阳镜。

聂勇



家庭养花小技巧

家庭养花讲求的并不是多么专业,而是一种生活态度,修身养性,愉悦身心。家庭养花如果掌握一些小技巧就可以将花卉养得很好,给家人身心带来美好和快乐。

妙用食醋 在给花卉浇水时掺适量的食醋,可促进磷铁等微量元素的吸收,防止枝叶黄化病;如果用食醋溶液喷叶片和花蕾,能够使植物的光合作用加强,花朵增大和更加鲜艳,叶更加葱绿。施过有机肥的花卉放在室内会有腥臭味,如果浇入适量的醋液既能消除异味,又能使土壤杀菌消毒。

妙用中药渣 用中药渣当肥料,对花木养护有很多益处,可以改善土壤的通透性。先将中药渣装入容器

内,拌进园土,加些水,等待一段时间,待药渣腐烂,变成腐殖质后即可使用。一般都把药渣当作底肥放入盆内,也可以直接拌入栽培土中。当然不可掺入过多,多了反而影响花木生长。

妙用啤酒 啤酒含有大量的二氧化碳,而二氧化碳又是各种植物及花卉进行新陈代谢不可缺少的物质。而且啤酒中含有糖、蛋白质、氨基酸和磷酸盐等营养物质,有益花卉生长。用1/3的啤酒与2/3的水浇花可以调节土壤的酸碱度,对喜酸的花卉非常有利,可使花卉生长旺盛,叶片有光泽。用啤酒擦拭花卉叶片,可使叶片油绿光亮。

郭效清

居室内养鸟危害多

时下,天气转凉,一些喜欢养鸟的人为了不让鸟儿挨冻,就把鸟笼子由院里、阳台上转移到居室内与其同住,然而居室内养鸟会给人体健康带来诸多危害。

居室养鸟,小鸟抖落的羽毛、羽屑,还有鸟粪,这些东西都是过敏原,会使有过敏性体质的人出现荨麻疹、湿疹等皮肤病,或者引起哮喘发作。养鸟污染室内的空气,对患有气管炎、肺气肿、肺心病等呼吸系统疾病的人,有可能加重病情。鸟类身上和排泄物都带有不少危害人体的真菌,若与鸟密切接触,真菌可能通过呼吸进入人体,在肺部引起炎症,使人出现发热、咳嗽、胸痛、气喘,严重者还可能致肺间质纤维化或引起胸膜炎。有的鸟类携带有鸟型结核杆菌,可能使人患上肺结核病。

冬季养鸟最好还是放在阳台上,或者移到非卧室的房间中,并要对鸟笼、鸟棚每天进行清洗,及时清理粪便,清洗时最好戴上口罩和手套。鸟笼的消毒应该用漂白粉溶液喷洒,并定期把鸟笼放在阳光下曝晒。最好能有数个备用鸟笼,定期更换鸟笼,并对旧鸟笼进行清洗和消毒。而且,每次赏鸟、玩鸟的时间不宜太长。有呼吸道疾病尤其是患有支气管炎、哮喘的患者最好不要养鸟,以免加重病情。

山东莱州市慢性病防治院 郭旭光