

口腔保健方法 这些细节是关键

本报记者 麦博 通讯员 黄睿 张阳 李亚冲



将牙刷紧压咬合面
短距离水平颤动

图片来源于网络

9月20日
是以“口腔健康,全身健康”
为主题的全国爱牙日。据统计,龋病是世界范围内最常见的口腔多发病。中山大学孙逸仙纪念医院口腔科庄沛林副教授认为,漱口、刷牙等口腔保健方法是预防龋病最简单的方法,方法虽简单,细节却不可忽略。

蛀牙可能是因为这四个问题,解决牙菌斑是关键

世界卫生组织早已将口腔健康列为人体健康的十大标准之一,俗称“蛀牙”的龋病更是已被世界卫生组织列为人类三大重点防治疾病之一。

庄沛林介绍,龋病是一种以细菌为主的多因素影响下,牙齿硬组织发生慢性、进行性破坏的疾病。龋病病因四联因素学说认为细菌、食物、宿主和时间是龋病发生的条件。其中,细菌的存在是龋病发生的先决条件,大多数

致龋菌都具有一种能够利用饮食中的蔗糖合成细胞外多糖的“能力”,这些胞外多糖构成牙菌斑的细菌间基质,菌斑中的细菌产酸,导致局部PH下降,从而使牙齿硬组织脱矿,最终产生龋病。

专家透露,解决牙菌斑问题,是预防龋病的关键。牙菌斑是依靠牙齿表面的唾液获得性膜紧紧依附在牙齿的表面,为其中细菌的生长和繁殖提供保护,它们代谢积累的有害

物质不仅会破坏我们的牙齿,形成龋洞,还可能会继发牙髓炎和根尖周炎,甚至能引起牙槽骨和颌骨的炎症。

虽然口腔内的唾液具有一定的冲刷能力,但其力量不足以破坏牙菌斑的结构,我们需要借助外界的力量来清除牙菌斑,去除细菌的保护屏障。因此,正确有效的自我口腔保健是维护口腔卫生,预防龋病的重要措施。

三大日常“口腔保健法”,细节决定成败

虽然龋病发病率高,但有效的预防方法其实并不难,庄沛林表示,这些有效的日常口腔保健包括漱口、刷牙和牙间隙清洁。而如何正确地通过这些日常方法预防龋病?以下的细节很重要:

1.漱口

漱口是最常用的日常清洁口腔的办法,一般建议用清水或者淡盐水漱口,饭后漱口能够及时有效地清除牙齿表面的食物残渣。但值得注意的是,漱口是不能够代替刷牙的。

2.刷牙

刷牙是最普遍也是最重要的自我口腔保健方法。在临床工作中,医生经常见到牙齿表面附着大量软垢、牙石,以及牙齿的

楔状缺损等问题,都是刷牙不到位以及刷牙方法不对造成的。

选择一根正确的牙刷是正确刷牙的第一步。庄沛林建议,选择刷毛硬度为软毛或中度、刷柄易把握的牙刷,一般两三个月更换一次牙刷。

其次,掌握正确的刷牙方法是极为重要的。目前较为容易掌握的是“BASS刷牙法”(巴氏刷牙法),具体操作方法是:手持刷柄,刷毛方向朝向根尖,刷毛与牙长轴约成45°角,从后牙颊侧开始,以2-3颗牙齿为一组,以短距离(2mm)水平颤动拂刷,每组颤动至少10次,然后将牙刷向牙冠方向转动;再将牙刷移至下一组牙齿,注意牙刷覆盖牙面

要有重叠,上下颌牙齿的唇舌面以同样的方法拂刷,牙齿咬合面的清洁可将牙刷紧压咬合面以短距离水平颤动进行清洁(如图),可按唇面、舌面、咬合面的顺序清洁牙齿以免遗漏。

最后,掌握合适的刷牙频率和时间同样重要。建议每天刷牙2-3次,每次3-5分钟。

3.牙间隙清洁

牙和牙之间的间隙叫做邻间隙或牙间隙。牙间隙容易滞留菌斑和软垢,在刷牙的同时,庄沛林建议读者朋友可以配合牙线或者牙间隙刷等工具清理牙间隙,能够更有效地清除牙菌斑,保持口腔清洁。

解锁男士护肤秘籍 你想要的“少年感”

本报记者 麦博 通讯员 谢伽蔚

现代男士的生活节奏繁忙且充满动感,汗水与油腻便好像成为他们的“尾后虫”。男神们被岁月雕刻出的沧桑脸之所以迷人是时间的功劳,而“满脸油光、粗大毛孔”的“双王带炸”组合,除了沉淀出厚厚的角质之外,不能为个人的魅力值加分。南方医科大学皮肤病医院皮肤科刘应辉主治医师介绍,在日常生活中,无论男女,我们的皮肤都会暴露于各种刺激中(阳光、寒冷、干燥、空气污染等)。然而很多男士在如何护肤方面很迷茫,不知从何开始。其实男士护肤,首先应该了解自己皮肤类型,主要包含以下几种:

中性皮肤:皮肤皮脂分泌适中,对外界刺激不太敏感。

干性皮肤:皮肤毛孔不明显,皮脂的分泌量少而均匀,角质层中含水量少,因此这类皮肤不够柔软光滑,缺乏应有的弹性和光泽;肤色洁白或白中透红,皮肤细嫩,常因环境变化和情绪波动而发生变化,易起皮屑,冬季易发生皲裂。

油性皮肤:皮肤粗厚,毛孔明显,部分毛孔很大;皮脂分泌多,在面部及T型区可见油光;皮肤纹理较粗糙,较能经受外界刺激,不宜老化,面部出现皱纹较晚。

混合型皮肤:兼有油性皮肤和干性皮肤的特征,在面部T型区(前额、鼻、口周、下巴)呈油性状态,眼部及两颊呈干性状态。

清洁肌肤,选择“最合适”

清洁乃男士护肤的“第一要义”,“高清爽”的感觉能恢复男人的潇洒本色。男士面部出油多,常寄希望于高效清洁的肥皂洗脸来解决皮肤油腻问题。但是这往往适得其反,过度清洁皮肤会带走面部必要的油脂,破坏维持正常屏障功能的皮脂膜,反而会让皮肤干裂、紧

绷,反应性的分泌更多的油脂。因此,对于皮肤清洁,建议避免使用肥皂或者强效洗面奶,选择含有润肤成分的温和洁面乳,这对于重建和维持健康的油脂平衡是至关重要的。一般来说,洁面时间在早晚或者运动出汗后。

滋润肌肤,追求“零负担”

其实护肤不分男女,一款适合的护肤品,有让男神们保持“少年感”。很多男生有一种误解就是“护肤”只要洗好脸就行,直接忽略了补水、保湿等护肤步骤的重要性。我们的皮肤每天都会接触到各类促进皮肤老化的刺激因素,洁面后的补水、保湿可以锁住皮肤水分,减少皱纹的形成,让肌肤更显光亮年轻。

很多男生觉得面部涂抹润肤霜会让皮肤油光满面,这时可以选择质地轻薄的乳液或者凝胶,让皮肤水润不油腻。同时为了取得最好的润肤效果,应该在洗完脸、洗完澡后立即涂抹润肤乳。

养护肌肤,注意“小细节”

1.男士剃须时常常会引起皮肤的刺激、破损,甚至继发感染。所以,剃须前需要先湿润皮肤和胡须,使之软化;其次,使用剃须刀剃须时沿着胡须生长的方向剃,这些操作可减少剃须时的机械力对皮肤的刺激。每次剃须后都需要清洁剃须刀,剃须刀如果磨损后要及时更换。

2.很多男士觉得晒出的古铜色肌肤很man,忽略了防晒,实际上防晒对所有人都是必要的。做好防晒不仅有利于预防光老化,减少皱纹、老年斑的形成,更是可以预防皮肤癌的发生。

为达到更好的防晒效果,在户外活动前15min涂抹广谱的、防水的SPF大于等于30的防晒霜,且不要遗漏头皮、耳朵、颈部和嘴唇部位噢!