

你知道都市人的牙齿最容易罹患哪些病吗?一项针对我国几座主要大中城市的普查情况表明,目前都市人面临着5大口腔问题。依次是:龋齿、牙结石、牙龈炎、牙菌斑以及牙齿磨损。在今天的全国爱牙日,现代快报将主办爱牙日之中外口腔论坛暨读者交流会。据悉,此次活动特别邀请了南京地区以及韩国、德国的口腔专家到场,如果您长期受牙病困扰,如果您有很多关于口腔疾病的疑问,周三下午(9月24日)的现代快报8楼中会议室我们不见不散! 张弛



医者视点

柠檬杯今年火了,但它没有说的那么神 还是玻璃杯喝水健康

要说今年什么杯子最火,柠檬杯毫无悬念当选第一。面对各种各样的水杯,用什么喝水最健康?专家认为,一次性纸杯有些可能是劣质产品,而塑料杯很容易藏污纳垢,玻璃杯应该是最健康的喝水容器。

据了解,所谓的“柠檬杯”,其实就是一个塑料杯子,只不过,除了本身水杯的功能,杯子的底部可以打开,并增加了一个类似手动榨汁工具的部件。把柠檬对半切开放上去之后,再拧到杯身上,轻轻一扭,接下来摇动水瓶,柠檬汁就会通过底部的小孔不断渗入到杯身装的水里,就能喝到柠檬水了,并不能起到所宣传的那样美白美肤的作用。

一些写字楼里,一次性纸杯的使用量很大,一次性纸杯只是看起来卫生、方便,其实产品合格率无法判断,是否干净、卫生,用肉眼也无法辨识。从环保的角度来讲,还是应该尽可能少用一次性纸杯。有的纸杯生产厂家为使杯子上去更白,加入大量荧光增白剂。专家认为,在所有材质的杯子里,玻璃杯可是最健康的。玻璃杯在烧制的过程中不含有机化学物质,当人们用玻璃杯喝水或其他饮品的时候,不必担心化学物质会被喝进肚里去,而且玻璃表面光滑,容易清洗,细菌和污垢不容易在杯壁孳生,所以人们用玻璃杯喝水是最健康、最安全的。玻璃杯虽然不含化学物质,且易于清洗,但因为玻璃材质导热性强,容易令使用者不慎烫到自己,如果水温过高,还可能导致杯子爆裂,需尽量避免盛装烫水。

张弛

健康每一天,从爱牙开始

现代快报中外口腔论坛暨读者交流会启动

论坛亮点展示

- A.《饮食习惯与儿童口腔健康》
- B.《口腔黏膜病是否致癌》
- C.《牙周病对全身健康的影响》
- D.《口腔根管治疗的适应症》
- E.《成年口腔正畸的效果评估》
- F.《种植牙的最新技术》
- G.《缺损的牙齿怎样修复逼真》

流调结果

中老年人口腔健康不容乐观

我国中老年人的口腔和牙齿健康状况不容乐观,和发达国家相比,差距很大。口腔科专家介绍,第二次全国口腔健康流行病学调查结果显示,在65—74岁的老年人中,65%有龋齿;超过99%的人牙周组织不健康;11%的老年人牙齿全部掉光了,老年人口腔中现有的牙齿数平均为18颗。

进入中老年期,除身体抵抗力、体质不如年轻人外,口腔也不同程度的出现牙齿磨损、牙龈萎缩、牙槽骨吸收等现象,同时也患有轻重不等的牙疾。由于这些牙齿

问题,吃进的食物往往得不到充分咀嚼而囫圇吞下,结果增加了肠胃的负担。另外,因为长期吃些煮烂柔软的食物,自然会影响多种营养素的吸收,久而久之就会发生营养不良。

中老年人的急慢性牙齿疾病,很容易引发严重的全身性疾病。如心血管病、糖尿病、老年痴呆等,给身体造成更大的损害,所以追求健康长寿的中老年人,对牙齿的保健与牙疾的防治绝对不能忽视。

特别关注

中外口腔专家齐聚现代快报

2014年全国爱牙日的主题为“健康每一天,从爱牙开始”。现

代快报推出中外口腔论坛暨读者交流会活动,就是要让所有的人都懂得追求健康首要的是学习和坚持健康的生活方式,要让大家都知道健康的生活方式从维护口腔健康开始。一颗牙就是一个器官,牙齿健康不仅关系到全身健康的诸多方面,同时也是现代人健康与文明的标志。牙齿一旦出现问题,将会对人们的正常生活造成极大的影响。

据悉,现代快报中外口腔论坛上,主办方将现场选出几位读者,请中国、韩国、德国的口腔专家们现场诊断,并提出诊疗建议,在这里,大家还有幸能够听到中外专家们关于口腔的多主题论坛,让你对口腔健康深入学习和了解。

想参加活动的读者赶快预约 预约成功后凭手机短信入场

时间:9月24日(周三)下午2:00—4:00

论坛主题:《健康每一天,从爱牙开始》

活动地点:现代快报社8楼中会议室(南京市洪武北路55号置地广场,南京文化艺术中心旁)

公交线路:2、26、30、46路至青石街站下,68、29、5、27、60路至长江路站下,地铁1、2号线至新街口站下,沿7号出口步行至置地广场。

特别提醒:参加活动之前请拨打现代快报96060热线预约(总共限40个名额)。

特别关注

老花眼随年龄而变化 最好每三五年验一次光

和近视眼镜一样,配老花镜前也应该到医院做眼睛的全面检查,包括远视力、近视力、眼压和眼底的检查。要排除白内障、青光眼以及一些眼底疾病之后,才能验光确定度数。江苏省中西医结合医院眼科副主任医师孙利提醒,老花眼度数随年龄增大而变化,因此最好每隔三五年去验光一次,不要长期戴度数过浅的眼镜。

老花眼的发生其实是因为晶状体老化变硬后,逐渐失去弹性,失去调节功能。因此,一般随着年龄的变化,老花眼会逐步加深。到了40岁左右,晶状体的弹性减低就比较明显了。所以配镜时要按年龄和老视程度增减屈光度。原有近视的需用近视度数减去正常年龄的老花度数,如原有200度的近视,现在年龄45岁(正常年龄的老花度数为100度),实际上只用戴100度的近视镜片就可以看清近处物体了。如果有散光,配镜时需要把散光度数融合在老花镜里。

孙利特别提醒,正常情况下,老花眼是不会主动好转的。如果发现几年甚至十几年的老花眼突然变好,就要及时就医,警惕有无白内障或糖尿病性近视。还有些老人经常拿放大镜代替老花镜,这并不可取。放大镜折合老花镜相当于1000—2000度,长时间这样“纵容”眼睛,等再配老花镜时就很难找到合适的度数了,也会增加眼疲劳。 通讯员 罗鑫

泡面无营养? 偶尔吃吃无妨

专家提醒:幼儿和慢性病患者例外

随着健康意识的增强,人们对食物营养的关注程度在增加,对食物营养的认识也在不断提高。最近,关于方便面与其他食物营养的比较又被炒得沸沸扬扬。天津的一份研究报告《方便主食营养比较研究》认为,方便面比起部分仅能提供碳水化合物,或是含油量过高的主食,营养更为均衡。事实是否如此?方便面要进入健康食品行列吗?记者采访了营养学专家。

幼儿不宜 维生素和矿物质元素低

据了解,方便面是对切丝出来的面条通过蒸煮、油炸,让面条形状固定,一般呈方形或圆形,食用前以开水冲泡,并用开水溶解调味料,将面条加热冲泡开,在规定时间内便可食用的即食品。南京市中医院主任医师谢英彪教授介绍,现今的方便面一般由4部分组成:面饼、调味包、脱水蔬菜包、棕榈油调味酱,其主要成分是碳水化合物、脂质、蛋白质。

油炸方便面和油炸方便面的水分和脂质上存在着很大的不同。油炸方便面的水分在10%以下,但是非油炸方便面的水分在14.5%以下,水分含量比较多。而在脂质上,油炸方便面为20%左右,但是非油炸方便面在4%—5%,相当于1/4左右。不过专家认为,要维系与提高大脑的正常生理功能,必须要有卵磷脂、蛋白质、糖分、钙质、维生素A、维生素C、维生素E及B族维生素等营养素。而方便面类食品中的卵磷脂、维生素和矿物

质等营养元素含量都很低,常吃对大脑发育和思维活动都不利,所以幼儿尽量不要吃方便面。

最大问题 长期食用会营养不全面

一些方便面的袋子上会写明“油炸”字样,方便面的香脆确实是通过油炸才能做到,喜欢干吃方便面的人吃完方便面会觉得口干发热,其实这时候火气已经开始在体内生成了。即使是泡着吃,超过一定的量也会上火。一些年轻人不习惯做饭,常吃方便面容易导致胃肠功能失调,出现胃肠胀气、胃痛等症。和炸鸡、炸土豆片等食品一样,方便面中也含有较多调味剂及添加剂,经常食用会使人味觉迟钝,影响正常食欲。

“最大的问题是营养不全面”,谢英彪教授指出,方便面的主要成分是面粉和油脂、调味料,并不完全具备蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质、维生素、水和纤维素等人体所必需的七种营养物质。如长期食用方便面,其他营养物质的长期缺乏,会造成人体营养不良。

温馨提醒 偶尔吃一次怎样才健康

偶尔吃一次方便面当然没关系,有国外研究表明每周2袋方便面就可能给健康造成不良影响,建议油炸方便面爱好者限制在每周一包或以下,谢英彪教授认为,慢性病人,譬如患高血脂症、高血压、脂肪肝、糖尿病的人不宜吃方便面。

选择方便面的时候,建议优先选择方便湿面和非油炸方便面。它们丙烯酰胺含量少,而且脂肪含量低,所含能量低,就给配合其他食物留下了很大空间,即便再加鱼肉蛋奶,也不至于总能量超标。如果一定要用方便面代餐,则不要加火腿肠、香肠之类的高钠食物,最好配合蔬菜和水果,加一个鸡蛋或少量豆制品,咸味调味包只放一半或更少。如果面饼本身油太重,可以先放些热水涮一下。如果食量比较小,建议把面饼掰成两半,每次只泡一半,用其他食物(比如水果、酸奶)来增加食物的总体积。如此可以提高食物多样化程度,让一餐的营养平衡得到有效改善。 张弛

75岁以后 保健医学很关键

谈到健康长寿,老话都爱说“长命百岁”。近日,江苏百岁园健康管理公司刘超教授指出,当人均寿命达到75—85岁这个阶段,保健医学所起的作用将越来越大。

刘超教授将医学划分为4大块:第一医学是治疗医学,包括中医等在内的传统医学以及17世纪以来发展起来的现代医学都属于第一医学;第二医学则是预防医学,主要解决的是传染病和流行病的问题;第三医学是康复医学;第四医学即保健医学,包含了营养学、运动医学、心态学、中医学、膳食学、环境、空气、水、个人性格及生活习惯、食品、保健品等诸多内容。

刘教授表示,治疗、预防、康复三大医学建立在专业技术基础上,注重的是疾病发生后的补救措施,这三门医学在人类生命科学历史的进程中发挥了非常重要的作用,甚至到目前为止,人类的健康还依赖于这三大医学。然而从中国人均寿命的发展来看,当人均寿命达到75—85岁这个阶段,治疗手段在人类健康长寿中所起的作用越来越小。未来的人均寿命增长将更多地取决于保健医学的普及、食品安全的控制以及环境质量的提升等因素。 张弛