

# 牙齿有问题? 可能是护理方式不对

## 南京市玄武区口腔病防治所成功举办爱牙公益课堂

—现代快报—  
爱牙公益行动

你的口腔问题,很可能是刷牙方式不当造成的,而一些再常见不过的食物,却能帮你守护牙齿健康……近日,由现代快报与南京市玄武区口腔病防治所联合主办的爱牙公益课堂成功举办,现场人气爆棚。读者不仅目睹了玄武区口腔病防治所所长耿丽红的风采,学到了不少口腔保健及牙病预防的知识,还接受了免费的口腔全套检查,发现了自己存在的口腔问题。通讯员 王艳



南京市玄武区口腔病防治所所长耿丽红与读者分享口腔保健常识



现代快报记者 徐洋 摄

### 口腔保健是个精细活

爱牙公益课堂的第一节课是口腔健康知识讲座,由南京市玄武区口腔病防治所所长耿丽红授课。据了解,现场读者或多或少存在口腔问题,其中尤以牙龈炎、牙周炎及牙齿缺失最为常见。根据多年治疗经验,耿丽红所长不仅介绍相关的防治方法,还对大伙的日常口腔保健工作做出了要求。

“除了口腔组织结构的增龄性原因,不少人的口腔问题其实是自身行为造成的。”耿丽红介绍,尽管刷牙是每天都要经历步骤,但很多人并未掌握正确的方法,相应的口腔问题也逐渐显现。刷牙时,应采取竖向清洁的方式,牙齿的外面、里面、咬合面等各个角度都要考虑到。早晚必须

刷牙、漱口,每次时间不少于3分钟。建议选用刷头较小的软毛牙刷,使用含适量氟化物的含氟牙膏。

耿丽红表示,很多人习惯在饭后使用牙签剔牙,这样的行为不可取。“使用牙签会使牙缝变大,影响美观。建议使用牙线辅助清洁牙齿。”她提醒,牙线使用时也需注意方法,切勿使用蛮力在牙缝间无序拉扯,这样的方式不仅难以清洁到位,还可能对牙齿及牙龈造成损伤。正确的方式是将牙线嵌入牙缝间,前后缓慢拉动。

### 常见食物帮你守护口腔健康

耿丽红所长表示,除了掌握正确的口腔清洁方法,恰当的饮食也能帮助大家拥有一口健康好牙。生

活中,不少常见的食物都是低调的“牙齿卫士”。

耿所长第一个提到的便是芹菜。作为“天然牙刷”,芹菜中含有大量的粗纤维。咀嚼时,粗纤维与牙面进行机械性摩擦,可以擦去粘附在牙齿表面的细菌,起到清洁作用。洋葱也是口腔保健的一大选择,洋葱里的硫化物是强有力的杀菌成分,经常食用可以保护牙齿。但耿所长提醒,熟洋葱的护齿效果大大减小,不妨将生洋葱做成凉拌菜食用。香菇的护齿作用与此类似,其含有的香菇多糖可以抑制口中的细菌,使其不能制造牙菌斑。而大伙常喝的绿茶含有大量的氟(其他茶类也有),可以和牙齿中的磷灰石结合,具有抗酸防蛀牙的效果。有研究显示,绿茶中的儿茶酚能够杀灭变形

链球菌,从而减少蛀牙,同时还可除去难闻的口臭。

另外,耿所长提醒,一旦口腔出现现问题,应立即去医院检查,并及时接受治疗。在诊治过程中,一定要清楚了解牙齿状况,对症治疗,特别是老年人,能不拔牙就不拔牙。

### 现场义诊,人气爆棚

收获了口腔保健与牙病防治的相关知识,爱牙公益课堂的第二站,现场读者跟随医护人员来到了治疗室。摆脱枯燥的理论知识,大伙亲眼目睹了治疗过程。洗牙究竟是怎样操作的?根管治疗又是如何进行?看着医生使用相关设备在患者口腔内操作,读者有了更加深入的认识。随后,南京市玄武区口腔病防治所为在场所有人准备了免费口腔全套义

诊。读者们有序排队,陆续接受了详细检查,找出了自己存在的口腔问题。

59岁的张先生一直以来十分注重自己的牙齿健康。当天一大早,他就赶了过来。听完讲座,张先生第一时间接受了口腔检查。“这阵子,我总觉得牙齿有些不对劲。只要一吃饭,左后方的一颗牙就特别酸疼,只好换另一边嚼。”经过检查,医生发现他的这颗牙齿发生隐裂。正好医保卡在身上,张先生便立刻接受了治疗。

临走时,每位读者均收到了南京市玄武区口腔病防治所特意准备的口腔健康礼包,医护人员也借此提醒广大读者:口腔保健十分重要,千万不能敷衍了事。生活中,应定期进行口腔检查,远离口腔疾病。

## 特别关注

# 不上医院也能掌握身体一手指标

## 久康云健康动力站走进社区、企业和乡村



呼一口气就能获悉自己是否患有幽门螺杆菌感染?没错!它就是大家熟悉的碳十三呼气试验。不过这项试验不是在医院里进行,而是久康云健康动力站为市民提供的公益服务中的一个项目。如果你了解解血氧、体温、血压、心率等基本健康状态,只需要在健康动力站里稍稍停留几分钟,这些数据信息将很快传送到你的手机上,若有异常指征,你将在当天接到电话就医提醒。

### 44岁的阿姨生理年龄40岁?

据了解,随着人口老龄化形势加剧,人们对于健康的需求也越来越迫切。2015年7月,国务院关于积极推进“互联网+”行动的指导意见出台,其中“互联网+健康”成为国家战略。久康云健康科技股份有限公司成为依托互联网手段为老年人提供健康管理服务的先行者,成功运用了云计算、物联网技术,依托互联网,推出“健康动力站”模式,打造“数据监测+智能分析+平台服务”的健康管理闭环服务。

记者在现场看到,老人通过“健康动力站”的医疗检测设备检

测血压、血糖、血氧、身体成分等,数据立即上传到健康云平台,平台对异常的指标立即提示风险。44岁王女士身高152cm,体重98斤,通过健康动力站的数据分析,王女士拿到了一张检测结果,显示她体脂百分比24.4%,BMI指数21.1,腰臀比0.83,内脏脂肪7.6VFI,属于健康匀称体型,生理年龄为40岁。工作人员根据检测指标提醒王女士注意多喝水,适量增加有氧运动,未来体重增减要控制在2.6公斤之内。

### 送健康活动深入乡村基层

久康云健康科技股份有限公司市场部总经理王景明告诉记者,如果用户测量指标持续异常,健康管理师就会主动干预,向有需要的

用户提供营养饮食及运动指导、慢性病管控和一系列就医服务,防范重大疾病的发生,延缓重大疾病与慢病的发病周期。除了以上数据检测外,久康云还可以检测呼吸系统、消化系统、骨密度等,并在集成肝肾生化指标的检测。这样一来,用户不需要去医院,就可以在“健康动力站”便捷检测很多身体指标。

据悉,2015年,久康云与中国人寿一起组织“爱康关爱行动”送健康活动,在民政部门的领导下,携“健康动力站”设备,深入到扬州、淮安、宿迁等8个地市的乡镇农村,为当地老年人提供了30多场健康检测、专家讲座、义诊活动,为数万名老年人提供了健康服务。

现代快报记者 金宁

# 秋季控制高血压预防为先

秋天天气转凉,血管收缩,血压升高,常易导致中老年患者出血性脑血管疾病的发生。天气干燥,人体呼出大量的水分,机体血液的黏稠度增高,又因血管收缩,管腔变细,缺血性脑血管病、心肌梗死随之发生。

秋季高血压患者应注意自我预防,江苏省中西医结合医院心血管科主任沈建平说,要做好以下几点:

- 1.要注意清晨护理,要在清晨醒后立即服降压药。晨起前宜喝水休息一会儿再起床。
- 2.要注意控制情绪,避免精神刺激。
- 3.要注意戒烟酒,饮食清淡,均衡营养,控制体重。
- 4.要注意保持良好睡眠和适量运动。
- 5.要注意不宜久蹲用力大便。
- 6.要注意保暖防寒。寒冷刺激血管收缩,易造成血压升高。
- 7.要注意坚持科学的生活方式,生活规律,劳逸结合。
- 8.要注意外出穿戴,防止寒冷刺激,避免迎风走路。
- 9.要注意晨练前一定要先服降压药并做好保暖,血压不稳定的患者不宜在天气寒冷时外出晨练。
- 10.科学测量血压。建议高血压患者一天测量三次血压,即早晨、中午和晚上各一次。这样就可以掌握自己的血压变化规律,了解病情。

秋季降血压在饮食上该注意哪些方面呢?江苏省中西医结合医院临床营养科主任陈杰建议:

适当多吃一些润燥、降压的食物。比如蔬菜、水果,多吃一些冬瓜、萝卜、胡萝卜、木耳及猕猴桃、柚子、山楂、苹果、香蕉等含有丰富的钾离子的食物,对抗钠离子对血压升高的作用,同时也起到补中益气、生津润燥的作用。

饮食安排应少量多餐,避免过饱。每天主食约150~250克,动物性蛋白和植物性蛋白各占50%。忌用荤油;少吃甜食。避免过食油腻。饮食中可以适当多选用高蛋白、低脂肪的鱼虾类、禽类和大豆类制品,其中的不饱和脂肪酸和大豆磷脂有利于养生降压兼顾。

控制食盐量。高血压患者每天食盐、味精等均控制在5克以内。切忌盲目进补。高血压患者要选择一些既有丰富营养,又有降压作用的食物,如山药、莲子、百合等,有助于增强体质。

喝淡茶水帮助降血压。高血压患者可以用一些茶饮,如山楂茶、荷叶茶、玉米须茶等,起到助消化、扩张血管、降低血糖、降低血压等作用。 罗鑫