

闪亮笑容有秘籍

如今,口腔健康已经成为人们关注的重要问题之一。牙膏作为口腔护理产品的代表,不仅可以帮助保持口气清新,还能有效清洁和保护牙齿。然而,市场上各种类型的牙膏琳琅满目,让人眼花缭乱。选择合适的牙膏,并坚持正确有效的刷牙姿势,才能保证牙齿健康,露出最美丽的笑容。

牙膏有不同功效

牙周健康牙膏

牙周健康牙膏具有抗炎作用,适用于容易出现牙龈问题的人群,如牙龈发炎、牙龈出血等。它可以减少牙龈炎症和出血,改善牙周健康。然而,此类牙膏并不能完全治愈牙周疾病,严重牙周问题仍需咨询牙医进行诊断和治疗。

牙齿美白牙膏

牙齿美白牙膏主要通过去除表面污渍和提供表面亮白效果,改善牙齿的美白程度,适用于希望亮白牙齿的人群。这种牙膏可以去除牙齿表面的色素

沉着,使牙齿看起来更加白亮。然而,效果通常是暂时的,对于内部着色或严重变黄的牙齿效果有限,需注意使用方法,避免过度使用导致牙釉质受损。

牙敏感护理牙膏

牙敏感护理牙膏适用于牙齿敏感的人群,如冷热刺激敏感、牙龈退缩引起的牙髓露出等。它可以减少牙齿对刺激的敏感反应,并形成保护膜阻隔刺激物质与牙本质接触,缓解敏感症状。然而,牙敏感护理牙膏仅适用于轻度敏感情况,出现严重牙齿问题应及时就医。

科学刷牙小贴士

牙膏的选择,应结合个人口腔健康状况和牙医的建议。良好的口腔卫生习惯是保证口腔健康的基础,以下是一些刷牙小贴士。

1. 牙膏使用需适量:挤出一颗豆子大小的牙膏即可,使用过多的牙膏并不会增加清洁效果,反而会导致过度泡沫和浪费。

2. 刷牙姿势要正确:将牙刷头置于牙齿和牙龈之间,以45度角进行轻轻刷动。要刷到后牙和舌头上的牙面。

3. 刷牙动作需温和:避免用力过猛刷牙,可能会损伤牙釉质和牙龈。轻柔但均匀的刷动,可更好地清洁牙齿表面。

4. 刷牙时间要保证:每次刷牙应持续3分钟左右,确保

充分清洁牙齿和口腔。可使用手机或计时器来帮助控制刷牙时间。

5. 配合牙线和漱口水:刷牙仅能清洁到牙齿表面,不能清除牙缝间的食物残渣。可使用牙线定期清洁牙缝,并使用漱口水杀死口腔中的细菌。

闵行区疾病预防控制中心
健教科 杨琴文

本栏目由上海市预防医学会提供支持

健康

提示

谨防下肢深静脉血栓

51岁的吴阿姨,因呼吸困难、右下肢水肿、休克入院,床旁超声检查提示右下肢髂静脉血栓,心超右房内可见一不规则长条状血栓随心动周期来回剧烈甩动。

经询问病史,得知患者1个月前曾做过颅脑手术,因此考虑患者肺栓塞可能性极大。最终经肺动脉造影证实患者肺梗死,且肺梗死面积高达90%,血凝块在静脉产生脱落转移到心脏,随后通过心脏阻塞肺动脉。通过此病例,可深刻认识到下肢静脉血栓的危害性。

易患人群

1. 长期卧床者,如手术后

卧床患者。

2. 长时间静坐(久坐)者,如玩电脑、打麻将等。

3. 手术、麻醉、外伤患者。

4. 经常乘坐飞机、长途车者。

5. 使用某些药物(如避孕药等)者。

6. 妊娠或分娩的女性。

7. 恶性肿瘤活动期患者。

临床表现

1. 部分患者出现下肢肿胀,典型表现为双侧下肢不对称肿胀。

2. 部分患者出现下肢疼痛或压痛,患肢皮肤温度升高。

3. 可能出现呼吸困难、胸痛、咳嗽、晕厥、烦躁等。

若怀疑下肢深静脉血栓,建议患者不要挤压患肢,及时就医,

临床医生会根据患者情况开具相关检查,下肢静脉超声是诊断下肢深静脉血栓形成的首选方法。

日常预防

1. 适度运动。避免长时间保持固定姿势,适当进行体育锻炼,长时间卧床者需经常按摩肢体或进行康复训练。

2. 调整饮食。多喝水,以清淡、易消化、高纤维食物为主,戒烟戒酒。

3. 物理预防,如穿加压力袜等。

4. 治疗原发疾病,如高血压、高脂血症、糖尿病等。

复旦大学附属金山医院
超声医学科 王树松

预防

提示

急性出血性结膜炎,俗称“红眼病”,是由肠道病毒引起的急性眼病。

“红眼病”全年均可发病,多见于夏秋季,传染性极强,传播速度快。人群普遍易感,各年龄组均可感染发病。康复后,仍可以被不同病原体感染而再次发病。

常见症状

“红眼病”起病较急,潜伏期短。多表现为结膜充血,眼睛红肿、流泪怕光,分泌物增多等,睡醒后眼睛有大量脓性或黏性分泌物,多时甚至上下眼皮粘在一起。晨间醒来,可出现睁眼困难,且有异物、奇痒或灼热感,少数还会出现头痛、发热、耳前淋巴结肿大、滤泡形成,甚至膜状物附着等伴随症状。

如果出现以上症状和体征,请立即前往医院就诊。

传染途径

主要通过接触传染。急性患者是主要传染源,直接和间接接触被患者眼部分泌物污染的手、物品或水等而发病,如接触患者用过的毛巾、洗脸用具、水龙头、门把手、泳池水等。此外,部分患者的咽部或粪便中也可存在病毒。

如不能有效控制,容易在家庭内、托幼机构、学校、工厂企业等集体单位发生聚集性传染。

如何治疗

1. 及时前往医院就诊,按医嘱滴用眼药水。

2. 居家隔离七天。

3. 毛巾、脸盆、被褥等个人用品,需单独使用。

4. 个人用品要定期消毒,防止传染给家人。

5. 患病期间,不要前往

『红眼病』高发怎应对

学校、理发店、浴室、游泳池等公共场所,防止传染给他人。

6. 发病一周后,前往医院复诊。

注意防治

1. 隔离传染源

此病毒极易通过“眼—手”“物—眼”途径直接或间接接触传播,因此为防止家庭成员间、群体间接触传播,对“红眼病”患者及时采取隔离极其重要。

·患病期间尽量居家休息,减少外出公共场所活动。

·患儿不得入学、入托,应在家休息,做好个人卫生,防止家庭内传播。

2. 切断传播途径

由于“红眼病”患者的泪液、分泌物含有大量病毒,可通过日常接触传播,人群普遍容易感染,应禁止进入游泳池及浴室、理发店等公共场所。

3. 加强集体单位卫生

学校和托幼机构:

·开学后,应落实晨检工作,发现病例需立即隔离治疗并采取相应消毒措施,并报告辖区疾控中心。

·培养儿童勤洗手、不揉眼的良好卫生习惯,切实做好毛巾个人专用。

·如有保育员发病,应暂时调离工作。

工厂、企业等:

·实时健康巡查制度,一旦发现病例,应立即调离工作岗位,居家治疗休息。

·做好环境卫生清洁工作,特别做好公共场所、公用物品、车辆和生产用具等重点环节的消毒工作。

4. 开展健康宣教

加强对重点场所(工厂、学校和托幼机构等集体单位)的健康宣教工作,促进养成勤洗手、不揉眼、毛巾和脸盆要单单人用的个人爱眼卫生习惯,发现症状及时到正规医疗机构就诊。

杨浦区控江医院眼科

冯建秀 主治医师

