



各个年龄段如何护牙齿?

牙齿是咀嚼器官,其好坏不仅影响口腔健康,也影响身体健康,因此每个人都应关注口腔健康。各个年龄段会遇到不同的口腔问题,因此,对症下药更有利于维护口腔健康。

今天,广西国际壮医医院口腔科医生跟大家分享各生命周期的口腔知识,掌握正确的爱牙方式与方法。

婴幼儿口腔健康

婴幼儿在出生后六个月左右会萌出第一颗乳牙,直到二十个月左右,完成二十颗乳牙的生长。乳牙对婴幼儿的颌面部发育起着重要作用,可以通过咀嚼运动刺激颌面部骨质生长,健康的乳牙有利于孩子面部发育对称及美观,让孩子在生活学习中更加自信从容。因此,婴儿从“落地”开始,家长就应注意其口腔健康。

在此,我们给出几点日常生活的建议。

1. 孩子开始进食后,家长就应帮助他清洁口腔黏膜及已萌出的乳牙。

2. 婴幼儿应该在第一颗牙萌出后六个月内,到医院检查口腔及黏膜,判断牙齿及黏膜生长发育情况,评估患龋病的风险,接受有针对性的口腔卫生指导。

3. 日常生活要注意喂养器具的消毒,特别是消毒后二十四小时内没有使用的奶瓶,仍需要重新消毒,以免滋生细菌。

4. 唾液是传播细菌的载体,很多家长及家中老人喜欢把食物嚼碎后再喂食孩子,或者用自己使用的餐具喂食,若喂养人口腔卫生状况不佳,容易将大量细菌传播给婴幼儿,使其患龋病。

儿童口腔健康

处于学龄前及学龄期的孩

子,会逐渐进入换牙及长新牙的时期,在六岁左右开始掉第一颗乳牙以及长第一颗大牙,直到十二岁左右长完所有大牙并换完所有乳牙。儿童阶段是蛀牙的高峰期,因此必须建立良好的口腔卫生习惯,这需要家长的管束与关注,切不可只顾“吃得好”,而忽视“刷得好”。

良好的口腔卫生习惯

1. 刷牙后不再进食。
2. 养成一天刷牙两次的习惯,掌握正确的刷牙方法,选择适合儿童的牙刷及牙膏。

3. 鼓励儿童多吃水果蔬菜类纤维性食物,增强咀嚼功能,并养成少吃零食,平衡膳食,多种营养摄入的饮食习惯。

4. 帮助儿童早戒除口腔不良习惯,包括吮指、咬下唇、吐舌等,以免引起畸形发育等问题。

中青年口腔健康

中青年人群要学会“运营”自己的口腔,即使用 Bass 刷牙法、使用牙线清洁牙间隙等,并定期到医院检查口腔健康情况,注意调整饮食结构,多吃富含磷、钙、维生素类的食物,少吃黏性甜食。

此外,中青年人群应定期洁牙,其目的是清除牙结石、软垢、色素,控制菌斑形成,防止龋齿,建议一年一次。通过洁牙,医生还能及时发现口腔问题,例如龋齿、阻生智齿等疾病,因此定期洁牙是预防牙周病的最佳手段。

老年人口腔健康

进入老年后,一些生理性的变化随之而来,如牙齿经过长久的磨损,会失去光泽,形态改变,牙釉质变薄,导致对冷热酸甜的刺激过敏,牙齿的强度下降,容

易产生细小裂纹,甚至折裂。牙周组织变化,包括牙龈萎缩变薄;牙槽骨生理性吸收,骨质疏松;唾液分泌变少等。因此,老年人更加容易出现牙周组织疾病和龋齿,这些疾病不但影响口腔,甚至可能影响全身健康,这表明老人对口腔卫生的要求应进一步提高。

健康建议

1. 更细致地刷牙,每个牙面面俱到。

2. 按照半年一次的频率,前往医院接受洁牙及口腔检查,这样可以在控制口腔卫生的同时,对口腔疾病早发现,早治疗。

3. 学会使用牙间隙刷与按摩牙龈。

4. 每个老年人应保持至少二十颗健康牙齿,其中至少12颗为自然牙,能咀嚼食物。

(陈晋韬 韦子翔)

泻热养血话甘蔗

甘蔗,又名竿蔗、接肠草、糖梗,为禾本科多年生草本植物,颜色有紫皮、青皮之分,种类有糖蔗、果蔗和糖果蔗兼用之别,主要产于我国南方温热地区。

我国种植甘蔗的历史悠久,《楚辞·招魂》中有“柘浆”的记载,古时,“柘”与“蔗”通用,“柘浆”就是指甘蔗榨出的汁液。新鲜的甘蔗浆汁甜美,脆嫩多汁,嚼之甘怡,且越嚼越有味,恰如明代医药大家李时珍所赞道:“凡蔗榨浆饮固佳,又不若咀嚼之味隽永也。”唐代诗人王维有“饱食不须愁内热,大官还有蔗浆寒”的诗句,可见古人对蔗浆能清热、消食的作用早已有所认识。

魏文帝曹丕,特爱吃甘蔗,他认为甘蔗能醒脑提神,因此他每当和大臣议事时,右手总爱持一根甘蔗,边吃边议。更为有趣的是,他还常常把甘蔗当作手杖,拄着下殿。传说,东晋有名的大画家顾恺之,喜吃甘蔗,从梢吃到根,他说越吃越甜,“渐至佳境”,可谓吃甘蔗的行家了。公元748年,扬州高僧鉴真和尚第五次东渡日本时,曾带去80束甘蔗和上百斤蔗糖,对日本的植蔗制糖业作出了很大的贡献。

用甘蔗制糖是我们祖先的一大发明,我国古代农业科学巨著《齐民要术》中就有关于以蔗制糖方法的记述。甘蔗中所含的糖大部分是蔗糖,其次是葡萄糖和果糖,含糖量高,故用甘蔗制成的糖质纯而味甜。科学研究发现,甘蔗的营养价值很高,含果汁约占70%,含糖量约为17%,且极易被人体吸收利用,因此被人们称作“糖水仓库”。另外,甘蔗还含有天门冬氨酸、丙氨酸、缬氨酸、丝氨酸、苹果酸、柠檬酸、谷氨酸等多种有利于人体的氨基酸,以及多种维生素,能给人增加热量和营养。

甘蔗不仅给人以甜蜜的感受,是营养丰富的果品,还是一味确有良效的中药。中医认为,甘蔗味甘性寒,入肺、脾、胃经,具有泻热、生津、下气、润燥、补肺益胃的特殊功效,可治大便燥结、反胃欲呕、心烦口渴等症,我国历代医籍中都有许多记载。《本草再新》说,甘蔗“和中清火,平肝健脾,生津止渴,治吐泻、疰痢,解疮火诸毒”。《本草纲目》称:“蔗,脾之果也,其浆甘寒,能泻火热。”《随息居饮食谱》中说:“利咽喉,强筋骨,息风养血,大补脾阴。”

现代中医认为,甘蔗味甘、性寒,有健骨助脾、止咳化痰、除烦解酒、润肠通便等功效。生吃甘蔗,对口干舌燥、目赤红肿、小便不利、大便燥结、头痛发热有较好的治疗效果。特别是热性病、高热烦渴、低血糖、心脏衰弱者,饮服甘蔗汁最为适宜。因此,古人称甘蔗汁为“天生复脉汤”,是有一定科学道理的。现代科学研究认为,甘蔗中的多糖类物质还有抑制癌细胞和肉瘤的作用。

必须注意的是,发霉变质的甘蔗中有一种叫节菱孢霉的真菌,它能产生一种强烈的嗜神经毒素3-硝基丙酸,该毒素主要损害中枢神经系统,严重时能危及生命。因此,发霉变质、生虫变坏的和味酸、并有霉味、酒糟味的甘蔗,千万不能食用,以免引起中毒。另外,甘蔗性寒,脾胃虚寒、胃腹寒痛者不宜食用。糖尿病患者忌食。

(潘春华)

养护五脏小妙招

养心:踏豆按摩可安心。将绿豆500克用铁锅以文火炒热后倒入盆中,双脚洗净擦干后踩踏绿豆,边踩边揉。每天睡前1小时做30分钟左右,可强心安神。

按压肚脐安抚心绪。肚脐有神阙穴,每晚睡前用食指按压肚脐5~7分钟,可敛心静气,安然入睡。

舒肝:“阿是穴”疗法可舒缓肝脏不适。中医认为“痛则不通”,通过手指对疼痛部位快速而有节奏地轻轻点动,即可缓解肝部痉挛、疼痛不适。肝脏在体表开窍于眼睛,每隔1小时应让眼睛至少休息5分钟。

健脾:隔姜艾灸。用姜片将艾蒿炷和穴道隔开施灸,可以健运脾胃、温胃止呕、理气止痛,可灸足三里、关元等穴。

腹部刮痧:腹部刮痧,可帮助蠕动亢进的肠胃恢复正常,让脏腑阴阳得到平衡。

润肺:呼吸吐纳。柏树能净肺安神,每天上午8~10点或下午3~5点,在树下用鼻子吸气、嘴巴呼气,做12次。长期坚持,可补充肺气不足。

滋肾:唾液滋养。将舌头伸到上牙外侧,上下左右搅动,让唾液渐渐盈满口,然后分3次咽下。每天早晚各做3次。

(胡佑志)



原料:珍珠米250克,鲜豌豆100克,苹果1个,枸杞子10克,鲜山药20克,鲜桑葚40克,大枣10个,海苔3张,白糖10克。

制作:将枸杞子洗净备用;鲜山药去皮切成条状,并浸于水中防止氧化变色,煮熟备用;干品桑葚需用水浸泡10分钟,捞出滤干;大枣洗净去核切成丁备用;苹果去皮核切成条状备用。珍珠米淘洗干净,煮熟备用;鲜豌豆洗净后倒入适量清水煮熟滤干备用;食材准备好后把煮熟的米饭铺在一张海苔上,放入食材豌豆、山药条、桑葚、大枣、苹果条,从下往上卷成正方形,切成8块,摆盘淋上酱汁即可。

酱汁制作:锅中放水烧开,依次放入山药、桑葚各20克,大枣5个,苹果20克,枸杞子10

痔疮药膳食疗方

痔疮轻者给人的正常生活带来不便,重者影响健康,如便血日久,可致不同程度的贫血,甚至出现出血性休克,危及生命。以下为大家推荐两道药膳食疗方,供选用。

桑葚糯米粥:桑葚60克,糯米100克,冰糖25克。将糯米淘洗干净,用清水浸泡1小时,备用;桑葚洗净,用清水浸泡10分钟,备用。砂锅洗净,放入糯米,加适量水,武火煮沸,转文火煮30分钟。加入桑葚同煮15分钟,加入冰糖,稍煮至冰糖溶化即可。桑葚能滋阴补血,生津润燥。适用于阴血亏虚型痔疮,见痔疮出烦热羸瘦等症。

黄芪当归瘦肉汤:黄芪30克,当归15克,猪瘦肉350克,盐适量。黄芪、当归分别洗净,润透,切片;瘦猪肉洗净切丝。锅内放入黄芪、当归、猪瘦肉,加入适量水,大火煮沸,改文火煮35分钟,加入盐调味即可。黄芪能益卫固表,利水消肿。当归能补血止血,止痛润肠。适用于气血两虚,肠燥便秘者。

(曲传旺)

补肝益肾寿司卷

克,改成中文火煮15分钟,流汁备用,最后用生粉水勾芡成酱汁,放入适量的白糖、盐调味即可。

功效:补肾养肝、健脾益肺、生津固涩。

方解:本品适用于肝肾亏损、秋燥心烦者。《本草纲目》指出,山药能治诸虚百损,疗五劳七伤、除燥热、强筋骨、益肾气、健脾胃。山药性味甘平,走肺、脾、肾三经,有“平补三焦气阴”之称,且有补涩兼备之特点,可益气养阴、补肺脾肾、固精止带,即可补肺阴,又符合秋季的收敛之性;枸杞子补肾益精,同时配合苹果生津润肺;桑葚补养肝肾、滋补养血、生津润燥;大枣补中益气、养血安神,调和诸药;诸药合用共奏补肾养肝、健脾益肺、生津固涩之功。

适用:阴阳俱虚,食欲不振,口干乏力者。

注意事项:热邪炽盛,胃炎,胃溃疡等以及对以上食材过敏者。

(提供单位:广西医科大学第二附属医院)

