

招一名年龄在50岁左右有爱心的住家女保姆,照顾半自理的老太太。工资面议。
地址:建设小区 电话:13903170607

天天刷牙,为啥还口臭



口源性口臭的因素

口腔卫生差 不经常或不正确地刷牙、用牙线,食物碎屑藏在牙缝里,然后在口腔里被细菌分解、腐败发臭。

饮食因素 吸烟、饮酒、喝咖啡以及经常吃葱、蒜、

韭菜等辛辣刺激食品,或嗜好臭豆腐、臭鸡蛋等具有臭味食物的人,也易发生口臭。

口腔疾病 蛀牙的牙洞里,会藏污纳垢,不及时处

理也会导致口臭的发生。牙龈炎、牙周炎等也属于口腔感染导致的牙病,同样是口臭的源头。

口水分泌少 口水具有“自我清洁”的作用,若口腔

缺少口水的冲洗,细菌就会更容易滋生,产生有臭味的气体。有些药物以及某些人习惯用口呼吸,也会导致口水过少,从而引发口臭。

不同臭味,预示着不同的疾病

除了口源性口臭,剩下的就是非口源性口臭。口腔是呼吸道和消化道共同的门户,口气会与身体的健康

状况息息相关。如酸臭味,可能是胃肠道疾病,如幽门螺杆菌感染、胃炎、胃食管反流病、消

化不良等的表现。烂苹果味是糖尿病的表现。腥臭味则可能是上呼吸道疾病,如鼻窦炎、慢性扁桃体炎、慢性

咽喉炎等导致的。臭鸡蛋味,则更多是口腔问题,如龋齿、牙龈炎、牙周炎等。

怎样消除口臭

保持口腔清洁 做到早晚正确刷牙,饭后使用牙线、漱口。刷牙时适当刷舌苔,降低嘴里口臭气体浓度。

用漱口水漱口 使用含抗菌成分的漱口水,可以抑制或杀死致臭菌。不过这种漱口水必须在医生指导下选择,不能长期使用。

使用时,每次含10毫升—15毫升漱口水,紧闭口唇,通过鼓腮动舌,让漱

口水到达口腔的每个部位,最后向后仰,冲击咽部后吐出,总共停留时间30秒—60秒。

多喝水 喝水不但有助于唾液腺分泌更多的口水,而且喝水也对口腔有冲洗作用。也可以喝些茶,茶多酚可以抑制致臭细菌的生长和产臭能力,而且茶香会冲淡一部分口臭的气味。

管好嘴,戒烟戒酒 避免吃刺激性、味重食物,如蒜、葱、韭菜、臭豆腐等。不易消化、油腻(高蛋白、高脂肪)的食物及熏肉制品也少吃。

嚼口香糖 嚼含木糖醇的无糖口香糖或无糖薄荷糖,能刺激口水分泌,预防牙菌斑形成,从而保持口气清新。一般建议饭后咀嚼口香糖,时间不超

过15分钟。**定期看牙** 至少每年检查一次牙齿,并洗一次牙。如果有牙病,就要尽快去看医生。

如果坚持以上做法,口臭仍然顽固存在,那就应该去医院做进一步检查,确定是否是其他部位的疾病导致的口臭。

柯君

缺少“油水”也会便秘

蔬果富含膳食纤维,能够促进肠道蠕动。对于便秘者,医生一般都会建议多吃蔬果。但有时,仅仅是吃蔬果还不够。缺少“油水”,也会便秘。

油脂在肠道中有润滑剂的作用,如果本身肠道腺体分泌不足,还长期少摄入油脂,肠道蠕动就更不通畅。因此,吃蔬果通便,切忌走极端。

摄入水分过少,也会导致大便干结,大便量减少,造成便秘。每天的饮水量至少要达到1.5升,才能基本保证人体所需。超市里的大瓶装可乐,一般为1.25升,小瓶装的约300毫升。“大瓶装可乐+小瓶装可乐”的液体量,大概就相当于一天的饮水量。

另外,运动也是必不可少的。运动量少,也会使肠道蠕动功能减退,大便滞留在肠道中。滞留的时间越长,粪便中的水分越容易被再吸收,造成大便干结,排便更加困难。建议大家多动起来,特别是久坐一族,可以多散步,打打太极拳、八段锦。

老年人更容易遇到便秘的问题。随着年龄增长,有的中老年人肠道功能衰退,肠道蠕动减慢,难免会便秘。这种情况下,吃蔬果有助于加快肠道蠕动,但由于“肠动力”严重不足,哪怕吃了蔬果,改善的作用也很有限。

还有的人,便秘的原因是肛门盆底肌收缩力弱。大脑发出“你该排便了”的信号,但因肛门口不给力,粪便仍然堵在人体内,排不出来。这些情况,就需要药物辅助治疗。

医生提醒大家,当发现便秘长期没有改善时,最好到医院消化内科就诊,医生会给你对症下药。

据《家庭医生》

咖啡代替早餐易得胆结石

人的胆囊就像一座小仓库,肝脏分泌的胆汁,有很大一部分就储存在这里。吃早餐可以促使胆囊收缩,让胆汁进入胃肠道帮助消化。如果没吃早餐,储存在胆囊中的胆汁就“滞留”在“仓库”里,淤积、浓缩起来,长期如此,就可能形成胆固醇结石或息肉。

除了不吃早餐的人,肥胖、饮食不规律、长期进食高脂肪食物的人,都容易长胆结石。

现在还有一群人,早餐倒是吃了,结果,也长胆结石了,那就是咖啡代替早餐。曾经有研究说,咖啡能促进胆囊收缩,胆汁排出,能预防胆结石。问题就是喝咖啡的时机不对。以咖啡代替早餐,人体在空腹状态下,咖啡不仅会刺激胃酸分泌,对胃肠道黏膜造成损伤,还可能影响肝脏代谢和心血管系统。更可怕的是,如果已经有胆结石或胆息肉,空腹喝咖啡,会使胆囊剧烈收缩,诱发胆绞痛。

因此,有空腹喝咖啡习惯的人,应改变这个习惯,美味的咖啡留到餐后休息过后再享用。

杨建

轻度脂肪肝自己会消失吗

脂肪肝是脂肪合成和代谢不平衡所致的肝脏疾病,已成为我国第一肝病。

早期轻度脂肪肝通常没有明显表现,或仅有疲乏感,一般都是在体检中发现,但到了中重度脂肪肝,就会有类似慢性肝炎的表现,如食

欲不振、恶心、呕吐、肝区或右上腹隐痛等。

轻度脂肪肝如果完全置之不理,会不断进展。有研究数字表明,在10年内有15%—25%的脂肪肝可能会变成肝硬化。

处理上,首先要明确引

起脂肪肝的原因,如果是酒精性的,首要就是戒酒。如果是肥胖性的,就要减肥以及调整饮食结构。

对于肝功能、血糖、血脂、血压均正常的轻度脂肪肝患者,要保证优质蛋白摄入,减少脂肪及高热量食物

摄入,同时积极配合一定强度的运动,如慢跑、游泳、仰卧起坐等,还是有逆转可能的。

是否需要护肝药物可咨询医生,另外,要定期复查以及肝功能检查。

木木