

年轻姑娘自创刷牙法 22颗牙齿被刷坏

“医生,我的牙齿最近很敏感,是不是没刷干净啊?”前几天,年轻姑娘小陈专门去医院挂了牙科号。

“你还嫌不够干净?牙龈都被你刷没啦,牙根都露出来了。你这牙得补,我数数,唔,有22颗需要补。”牙科医生这么回答。

成年人一共有32颗牙齿。去掉4颗没有长出来的智齿,以及十几岁时矫正牙齿时拔掉的4

颗,31岁的小陈只剩下2颗牙齿不需要补。

这样的悲剧可不是因为小陈不刷牙,恰恰相反,小陈的毛病是自己一手刷出来的——从十几岁矫正牙齿后,小陈就养成了“好好刷牙、用力刷牙”的习惯,每天至少刷两遍,每次持续5分钟。

在她十几年坚持不懈的努力下,牙齿终于被刷坏了。



刷牙太用力,连牙本质都刷没了

小陈刷牙为什么会对自己造成这样的伤害?

“临床上,这种病叫‘楔状缺损’,很常见,每天我们都能遇到这样的病人。”浙江大学医学院附属口腔医院牙体牙髓科副主任邓淑丽说,这种病主要有两种类型,一种是像小陈一样努力刷牙,可刷牙方式、力度太夸张,把牙刷坏了;另一种是把碳酸饮料当水喝,没保护好牙齿。

在这十几年里,小陈对自己的“独门刷牙大法”引以为傲:“当时医生让我斜着刷,但刷起来感觉用不上劲。我还知道横着刷牙会对牙齿有损害,因此我竖着刷牙,这样

能使上劲。”

小陈自己感觉这样刷牙是到位了,没有牙结石,牙齿也足够白,可牙颈部的牙釉质遭了殃。“牙釉质是人体最坚硬的物质,含钙量99.9%,和金钢石一个硬度。”邓淑丽说,可再坚硬的部位,也经不住这样长年累月、水滴石穿的破坏啊。

牙釉质被刷完后,牙本质就暴露了出来,这是牙颈部的第二层保护,含钙量75%,硬度没有牙釉质高,当然也抵抗不了错误的刷牙方式。

当牙本质也被刷没了之后,牙齿根部的神经部位就暴露了出

来,造成了小陈牙齿敏感,遇到冷的、甜的食物,只能匆匆吞下的情况。

这种病的另一类患者,是爱喝碳酸饮料的年轻人。这不难理解,碳酸饮料中的酸性物质和牙釉质、牙本质中的钙会发生反应,长此以往,钙质都被碳酸饮料带走了。

邓淑丽告诉记者,不恰当地刷牙,把牙齿刷坏的病人,一般都是中老年人,女性比男性多。“可能是因女人比男人更注重牙齿的保护吧,虽然男人刷牙力量大,但是时间刷得不够久。”她说。在中老年人养成刷牙习惯的年代里,正确的刷牙方法不像现在这样易学。

怎样刷牙才能保护牙齿

邓淑丽推荐的是巴氏刷牙法,这是美国牙科协会推荐的一种有效去除牙龈附近及龈沟内菌斑的方法。

巴氏刷牙法其实不难:选择软毛牙刷,将牙刷与牙长轴呈45°角指向根尖方向(上颌牙向上,下颌牙

向下),在牙龈与牙的交界区,使刷毛一部分进入龈沟,一部分铺于龈缘上,并尽可能伸入间隙内,用轻柔的压力,使刷毛在原位沿前后方向做短距离的水平颤动10次。颤动时,牙刷移动仅约1毫米,每次刷

2颗~3颗牙。

怎么确认刷牙力度合不合适?邓淑丽回答:“一般我们建议3个月换一次刷头,如果不到3个月,刷头已经用得变了形,就说明刷牙时力量太大了。” 据北青网

采核酸别喊“啊”了

做核酸检测时,医护人员需要将咽拭子伸到两侧咽扁桃体和咽后壁。这时,舌头成了最大的阻碍。为了使口腔尽可能地张开,在核酸采样过程中,部分人在张嘴的同时会习惯性喊出“啊”,这种行为可能带来潜在风险。

人的一口气能吹出15米,一旦被采样者为阳性患者,喊“啊”时便会呼出大量病毒,并在采样区域形成气溶胶,造成采样点环境的直接污染。等下一位检测时,可能无法避免地将带病毒的气溶胶吸入呼吸道。

虽不建议大家喊出“啊”,

但张嘴“啊”的动作确有可取之处——人在“啊”时,舌头的位置是最低的,可以充分暴露扁桃体和咽后壁。因此,建议大家在采样过程中张大嘴巴做“啊”的口型,但无需出声,也不做深呼吸,且在采样完成后,及时戴上口罩。 宗合

据北青网

如何预防寄生虫

寄生虫感染与细菌感染不同。细菌感染出现的症状是急性的,会出现呕吐、拉肚子等急性症状,反应周期短。而人吃进寄生虫或虫卵后,往往一开始并没有症状。寄生虫在人体内要经过产卵、孵化、成长等阶段,整个过程比较漫长。例如,肝吸虫的成虫在人体内的存活期可达20年~30年。

由于许多寄生虫感染一开始没有症状,或者症状轻微,难以察觉,等到症状出现时,情况一般已经比较严重,因此,预防寄生虫的最佳方法还是要避免病从口入。可以采用以下预防方法:

- 1.将食材煮熟、煮透,利用高温杀死寄生虫。
- 2.不喝生水、脏水。
- 3.养成砧板分类的习惯,使用不同的砧板处理不同的食物,特别要注意生熟分开,防止交叉感染。
- 4.有食用生肉或生的水生植物习惯的人,要做好周期检查,每年打虫一两次。

据北青网

泊头市交警大队开展“文明交通 绿色出行”创建文明城市活动

自创建全国文明城市工作推进会召开以来,泊头市交警大队按照工作会议要求,高标准高质量完成各项创建工作,以实际行动迎接党的二十大胜利召开。

泊头市交警大队以文明交通专题宣传日为主线,以“文明交通 绿色出行”为主题,坚持组织开展主题鲜明、寓教于乐、影响面广的文明交通宣传系列活动;同时加大路面执勤执法,对摩托车不佩戴安全头盔、机动车不系安全带进行依法处罚,加强安全宣传和引导,积极倡导电动自行车骑行时佩戴安全头盔,不断提高摩托车、电动自行车驾乘人员安全头盔佩戴率和汽车驾乘人员安全带使用率,努力提升驾乘、驾乘人员安全防护水平。

开展整治工作以来,共查处乱停乱放违法行为1000余起,其他各类违法行为580余起,市民交通法治和交通安全意识、文明意识明显增强,交通执法更加规范、管理更加科学、秩序明显改善,交通违法和交通事故明显下降,推动了市民文明素质和城市文明程度的提升。同时民警大力倡导广大交通参与者遵守交通法规,减少因不文明交通违法行为导致的交通事故,在全社会营造共同关注交通安全、携手创建文明城市的良好氛围,全面推进文明交通行动,为创建文明城市工作创造了良好的交通环境。

付进

公示

沧州市通达市政工程有限公司承建的河北泰通机械设备有限公司汽车制造用设备、汽车零部件研发转化项目-1#车间、2#车间工程已于2022年2月18日申请办理竣工验收备案,施工单位已经保证以上工程项目没有拖欠农民工工资,相关单位和个人如有异议,请在十日内持有关依据向沧州经济开发区住房和城乡建设局、沧州经济开发区人力资源和社会保障局反映。

电话:0317-3093861(沧州经济开发区住建局)
电话:0317-3091836(沧州经济开发区人社局)
河北泰通机械设备有限公司

公示

沧州临港中钛科美环保科技有限公司投资,河北中凯建设工程有限公司承建的烟气脱硝SCR和石油炼化FCC废催化剂资源化利用与高纯化产品制备项目2019年9月20日竣工验收,施工单位保证该项目没有拖欠农民工工资。相关单位和个人如有异议,请在公示之日起10日内持相关依据向沧州临港经济技术开发区规划建设局、人社局反映。

联系电话:0317-7559693 沧州临港经济技术开发区规划建设局
0317-7613041 沧州临港经济技术开发区人力资源和社会保障局

企业无关联关系 声明公告

中国石化销售股份有限公司河北沧州石油分公司与沧州渤海新区港中石化产品有限公司及其名下的两个分支机构即沧州渤海新区港中石化产品有限公司加油加气站、沧州渤海新区港中石化产品有限公司加气站无任何关联关系(该关联关系包括但不限于股权投资、业务合作)。未经中国石化销售股份有限公司河北沧州石油分公司授权,任何自然人、法人、非法人组织均不得擅自以任何形式攀附、使用“中石化”字号及商标开展任何宣传及业务发展。如有违反,中国石化销售股份有限公司河北沧州石油分公司将依法追究其责任(该责任包括但不限于行政责任、民事责任及刑事责任)。

特此声明
中国石化销售股份有限公司河北沧州石油分公司

2022年6月9日

公示

石家庄建工集团有限公司承建的东方世纪家园9#、12#楼及其地下室车库工程已于2021年10月31日申请办理竣工验收备案,施工单位已经保证以上工程项目没有拖欠农民工工资,相关单位和个人如有异议,请在十日内持有关依据向沧州经济开发区住房和城乡建设局、沧州经济开发区人力资源和社会保障局反映。

电话:0317-3093861(沧州经济开发区住建局)
电话:0317-3091836(沧州经济开发区人社局)
石家庄建工集团有限公司

献县自然资源和规划局 国有建设用地使用权挂牌献自然资规挂字[2022]05号中止公告

经献县人民政府批准,献自然资源规挂字[2022]05号公告因故中止,特此公告。

献县自然资源和规划局
河北冀华拍卖有限公司
2022年6月11日