

## 美牙产品到底怎么“美”



多数美白产品不能长久维持美白效果,一般只对牙齿因外部染色(如咖啡、浓茶)的美白效果较好;而对牙齿内部机构的损伤(如四环素牙和氟斑牙),家用美白产品不能彻底去除。所以提醒大家,第一次美白时最好做一次全面检查,由医生给出美白方案。

那么,市场上的这些美牙产品,到底应该怎么正确使用呢?

### 牙贴膜:有一定美白功效

**使用方法:**从透明胶片上撕下牙贴,贴在牙齿正面,沿牙龈线贴好,并用手轻压一下,确保牙贴紧贴牙齿,把牙贴多余部分折向牙齿背面使其固定。每次30分钟,每天两次。

**专家建议:**如果您想依靠牙贴膜来美白自己的牙齿,不得不遗憾地告诉您,这类产品美白的效果都是暂时的,要不了多久就会恢复原状。

**用前注意:**美白牙贴不能每天加量使用,需严格按

说明量使用;决定使用牙贴膜前,最好先去咨询牙医,牙龈炎、牙周炎等患者不宜使用;使用过程中觉得牙齿酸痛要马上停止使用;儿童不推荐使用。

### 白牙笔:临时用的化妆品

**使用方法:**它的前端有刷头,睡觉前刷在每一颗牙齿上,可直接擦拭牙齿使牙齿逐层脱色,隔天早上起床再刷洗掉。可以当做临时化妆品使用。

**专家建议:**白牙笔主要通过一定量糊剂状的美白材料涂抹在牙齿表面,起到快

速遮盖缺陷的目的,但易溶解而脱落,不能长久保留。白牙笔主要是通过人工合成的白色色素来掩盖“有色”牙齿,就像涂指甲油一样,在牙齿的表面覆盖了一层白色色素。其最大的优点是患者可根据自己意图,有针对性地选择自己想美白的牙齿,而

不会像牙贴那样全部覆盖。缺点是患者自行使用,容易掩盖牙齿不白的真正原因。

**用前注意:**不要长时间使用;不推荐给儿童使用;使用过程中如出现牙齿酸痛马上停用;孕妇避免使用。

### 牙粉:多了一项清洁功能

**使用方法:**该产品是粉状颗粒,使用时最好先用普通牙膏清洁牙齿,去除浮在表面的污垢后,用干牙刷蘸牙粉,在牙齿表面轻轻摩擦,使用后再用清水刷牙,冲掉剩余在口中的牙粉,避免吞入腹。

**专家建议:**相比其他单纯美白的产品,牙粉又多了一项

清洁功能。

牙粉的主要原料是碳酸钙、皂粉和少量的糖精、香料、过硼酸钠等拌和而成。这些原料都具有很强的清洁功效,由于牙粉是粉状的,所以更容易和牙齿产生摩擦,清除牙垢的能力非常强。对于长了牙垢或长期吸烟导致牙齿发黄的人

来说,普通的牙膏很难满足洁齿并给牙齿美容的功效,这个时候不妨尝试一下牙粉。

**用前注意:**一定要先刷完牙后再用牙粉,不宜直接使用;对四环素牙等无效;牙齿本身有创伤和口腔溃疡的人应该慎重使用,避免造成不必要的伤害。

### 白牙套:可以深入到牙缝

**使用方法:**用一种塑料牙托治疗器,事先把药物挤入牙托内,治疗3~5周即可取得满意的效果。最好是每天早晚各一次,每次20分钟。

**专家建议:**牙套除医用的塑料牙托治疗器外,有的产品是一种特殊的合成蜡,你可以像捏橡皮泥一样,自己做一套齿模,紧紧包敷在牙齿表面,由于齿模几乎与牙齿外表形状一致,所以药物可以分布到牙齿表面的每一个部位,连牙缝也不会错过。

另外,这类齿模很薄,佩戴时不影响说话,也不会被唾液稀释,保证牙齿美白效果的同时,更加安全可靠。

**用前注意:**牙套要在医生指导下使用。因为它只能使牙齿表层变白,不耐久,容易引起牙齿敏感,应由专科医生严格选择适应症,操作时应保护好口腔黏膜,以防牙龈被灼伤。对于颜色较重的四环素牙、氟斑牙等效果较差。

### 间隙刷:有助清除死角

**使用方法:**间隙刷形状有如奶瓶刷,刷头细小,只有一簇毛,有一条金属线做主体,外围由尼龙刷毛组成并有一手柄,使用时将刷子插入牙缝中,紧贴肉肉,慢慢来回移动,普通牙刷难清理的地方都可以刷到,可和牙膏一起使用,每周更换一次。而洁齿器有一个特别的清洁头,可以快速清除牙斑,但要根据牙齿间隙大小来选择。

**专家建议:**采用刷牙的方法,清洁牙齿并养成良好的生活习惯才是美白牙齿的最好途径。而间隙刷、洁齿器

就属家庭洗牙的工具之一,可彻底清除牙齿上的菌斑和结石,避免产生牙石、烟渍、牙色发黄等。但此方法只能作为日常保健,如果想好好洗牙,还是要到正规的大医院,不能完全依靠家庭冲牙器。

**用前注意:**间隙刷只适合于成人使用,儿童不宜使用;用洁齿器清洁牙龈时,不能用力过猛,一周只能使用一到两次。另外,建议要坚持每半年一次的口腔全面检查与护理。牙齿状况差的人检查周期要更短些。

### 牙齿健康,比美白更重要

以上不同美白牙齿的方法,因人而异,因牙齿着色的程度而辩证使用。但前提是,我们使用上述美白产品前,要对自己的口腔状况有一个充分了解,比如有无龋齿、有无牙周疾病、有无口腔溃疡等,以及自己牙齿着色的真正病因等,因为这些因素都将影响到美白效果。

此外,潜在在变色牙齿背后的疾病更为重要。了解

牙齿是否变色,以及变色的原因,针对性应用不同美白技术进行处理,别以为漂白能解决所有问题。

想要拥有洁白的牙齿,完全可以从生活小事做起。少喝茶、咖啡、红酒等深色饮料,纠正吸烟习惯,养成饭后勤漱口的习惯,特别是青少年,要减少喝碳酸饮料。

白轶南

## 老年保健

### 空巢老人爱犬过度 应警惕宠物依赖症

最近媒体披露了成都一位老教授花费十万元葬爱犬之事,众说纷纭之际,许多人都指责其炫富,为了一只狗如此花销让人咋舌。其实,这恰好说明时下许多空巢老人,特别是独居老人缺乏爱的关注以及人际间的正常交流,只好把感情寄托在宠物身上,患了宠物依赖症。一旦失去心爱的宠物,对老年人的身心都是极大的伤害。那么如何判断老人是否患有宠物依赖症呢?

1. 每日和爱犬形影不离,有什么好东西宁愿自己不吃也要喂宠物,经常亲吻自己的宠物爱犬,甚至允许它们上饭桌、上床。  
2. 对待宠物关爱超过对自己孩子的关心,一天不看到宠物若若有所失,而孩子十天半个月不见也不想。  
3. 发现自己和年龄差不多的老年人在一起无话可谈,而一提起自己的宠物则滔滔不绝,甚至更喜欢和宠物单独待在一起,而不喜欢与别人正常的思想沟通、交流。

4. 万一宠物丢失或有意外,则茶饭不思,感觉生活没有意义和乐趣。

宠物依赖症干扰了老人与子女及同龄人的正常交流,而且从市场上购买或捡到的宠物可能患有各种隐性疾患,有的猫狗还可能患有皮癣、寄生虫等,都有传染人类的可能,宠物一般爱吃脏东西,嘴巴舌头会沾有脏物,再来舔自己的主人,也有传染疾病的可能,更可怕的是,有的宠物在外面和别的猫、狗撕咬、打闹,也会被传染狂犬病,一旦被其咬伤,可能造成不可挽回的后果。

为了避免宠物依赖症,建议老年朋友走出家门,主动与同龄人交流,经常到公园锻炼太极拳、舞剑舞,与其他老人聊天打牌。另外,从子女方面讲,再忙也要争取时间多与年迈的父母多相处,有条件的可以带着老人一起去旅游放松一下,而不是仅仅经济上给老人钱就算尽了孝道。

孙娟

## 两性健康

### 自我按摩防治乳腺炎

急性乳腺炎多发于初产妇,由于乳腺破裂,乳腺导管开口阻塞,引起乳汁壅积所致。以产后六周内发病最为多见,一侧或双侧同时发病。自我按摩可防治乳腺炎发生。

**推抚法:**取坐位或侧卧位。先在患侧乳房上撒些滑石粉或涂上少许石蜡油,然后双手全掌由乳房四周沿乳腺管轻轻向乳头方向推抚50~100次。

**揉压法:**以手掌上的小鱼际或大鱼际着力于患部,

在红肿疼痛处施以轻柔手法,有硬块的地方反复揉压数次,直到肿块柔软为止。

**揉、捏、拿法:**以右手五指着力,抓起患侧乳房部,施以揉捏手法,一抓一松,反复揉捏10~15次。左手轻将乳头揪动数次,以扩张乳头部的输乳管。

**振荡法:**以右手小鱼际部着力,从乳头肿结处,沿乳根向乳头方向作高速振荡推赶,反复3~5遍。局部出现有微热感时,效果最佳。

吴冬梅

## 健康小贴士

### 少喝奶茶

奶茶(一般指街头奶茶)和牛奶相比,缺少钙、B族维生素和维生素A、D,蛋白质含量低,并含大量的糖、饱和脂肪和反式脂肪酸。反式脂肪酸对心血管健康不利,对中老年人来说,更不利于糖代谢和脂代谢。

### 不吃刚烤的面包

不只是刚出炉的面包,只要是烤面包,都应尽量少吃,因其所含的淀粉会发生某些化学变化,吃多了对人体不利。

### 白天多喝水晚上少喝

每天,我们一般要喝2000毫升的水,以保证机体需要。晚上就不宜多喝,多喝水容易造成尿频,影响睡眠。

### 晚五点后少吃大餐

我们一贯提倡“早吃好、午吃饱、晚吃少。”晚餐过于丰盛,人们又很少运动,摄入的热量会因无法消耗而造成肥胖等疾病,也会影响睡眠。

### 每天喝酒不过一杯

这里的“杯”要因酒而异。对于饭后喜欢小酌的人来说,每天饮酒要适度,啤酒350毫升(相当于一小瓶矿泉水的量),红酒150毫升,白酒30毫升为宜。

## 专家提醒

### 别对脂肪肝大惊小怪

10多年前,人们开始关注“脂肪肝”。当时并没有什么值得大惊小怪,因为脂肪肝不是疾病,对人体无碍。可近年来,在媒体宣传和人们的谈论话题中,脂肪肝出现的频率越来越高。

如果翻开20世纪80年代以前的医学书籍,会发现一个现象:在这些专业书籍列出的肝脏几百种疾病中,没有“脂肪肝”的病名,直到20世纪80年代后,脂肪肝这个名称才大量出现。

脂肪肝是指肝细胞内脂肪堆积。肝细胞里含有的脂肪在5%以下,视为正常;如果含量在30%以上,称为肝的脂肪变性,也就是脂肪肝。

脂肪肝到底对人体有什么危害呢?20世纪70年代末期,在大量的肝脏穿刺中就曾遇到过肝细胞显著



脂肪变性的病例。看到肝脏里面有那么多的脂肪,就很担心。事实证明,10年、20年、30年,到现在快40年了,当初肝脏里出现大量脂肪的病人,到现在依然健康地生活着,没有发生肝脏及机体损害的证据。

另外,肝脏里脂肪的多少是可以变化的,如果身体的脂肪多了,肝脏里的脂肪也就多;相反,肝脏的脂肪也会减少。肝脏是人体脂质代谢最为活跃的器官,肝细胞在体内脂质的摄取、转运、代谢及排泄中起着重要作用。所以出现脂肪肝后,只要减少脂肪摄入,血脂降低,肝脏的脂肪也会减少,会逐渐恢复到含脂肪少的状态。即使出现了脂肪肝,只要减少体内脂肪,脂肪肝是可以从明显到不明显的。

纪小龙

## 育儿宝典

### 宝宝,你吃饱了吗

初做母亲经验不足,还不会说话的宝宝又无法用语言表达自己的想法,所以免不了要“你猜我猜”一番。其他的事情可能还好说,但宝宝到底吃饱没有,却是妈妈们不得不关心的问题:吃奶太多会导致消化不良;过少又会营养不良,影响生长发育。怎么办呢?这里介绍几种判断方法:

1. **观察乳房及婴儿吃奶情况。**如果乳房胀满,表面静脉显露,用手按时,很容易将乳汁挤出,宝宝吃奶时有连续的咽奶声,则表示奶量充足;反之,婴儿吸奶时要花很大力气,或吃完后还含着奶头不放,有时猛吸一阵便把奶头吐掉而哭闹,则表明母乳不足,还没有满足宝宝的需要。

2. **观察睡眠情况。**正常的婴儿吃饱后会有一种满足感,能安静入睡2~4个小时。如果吃完奶后仍哭闹不安,或睡不到一两个小时又醒来哭闹,说明没吃饱。但有时也有吃饱了仍不肯睡觉,或睡得不甜的情况,这则未必是没吃饱。

3. **体重测试。**每一两个月给婴儿称一次体重,必要时也可以每周一次。一般6个月以内的健康婴儿,平均每月增加体重600克左右,或每周不少于125克,只要在这个数字上下应该表示孩子近段时间都吃得不错。如果体重增长不足(每月少于500克或每周少于125克),在排除有病的情况下,就表示婴儿没吃饱。另一种方法是,在喂奶前后给婴儿各称一次体重,其差额便是每次的吃奶量。婴儿出生3个月时每次喂奶量为100~150克,6个月时为150~200克,达到这个数量就表示够了。



4. **观察大便性状。**大便的颜色和性状可反映婴儿的饥饿程度。母乳喂养的婴儿大便呈金黄色,似软膏状,每天2~4次,表示能吃饱;如大便呈绿色,量少,并含有大量黏液,说明他没吃饱。

5. **观察小便。**一个仅用母乳喂养,不添加任何其他辅食的婴儿,一天如有6次以上小便,而且尿呈无色或淡黄色,说明奶量充足。如果母亲给婴儿饮水或其他饮料,就要另当别论了。

李南平

### 宝宝鼻子要少捏

宝宝粉嘟嘟的小脸,翘翘的小鼻子,总会让看到的大人忍不住上去捏一捏。这本是宠爱的自然反应,但这样的疼爱却有可能给宝宝的健康带来一些隐患。

通常来讲,大人们逗弄孩子,偶尔捏捏鼻子没什么大不了的,但如果过于频繁就不好了。

因为人们在逗宝宝时,经常是看到后就即兴逗他玩,对于手指干不干净却无暇顾及。或许有的人刚捏过钱币,有的人刚坐过公车,有的人可能还是刚打完卫生,手上免不了沾有大量灰尘和细菌。而宝宝的鼻腔的防御功能不像大人那么强,如果在手不干净时,就去捏宝宝的鼻子,捏的次数多了,很容易将手上的细菌传

到宝宝鼻腔里,再通过鼻腔进入呼吸道。“这样很可能导致宝宝的鼻腔和呼吸道产生炎症。”

此外,宝宝皮肤娇嫩,如果总是被捏,鼻子上的皮肤会因为反复受到摩擦,很容易出现破损,这也会对他们鼻子的发育产生不良影响。

因此,没事最好不要捏宝宝的鼻子,如果要捏,也应该考虑一下自己的手是否干净,不要用力太大。毕竟,孩子的健康是半点也马虎不得的。

白蓉