

美白牙齿 美好生活

义乌牙科医院开展优质牙齿美白服务

4月10日,义乌牙科医院针对由于各种原因,导致牙齿变黄、着色的市民,推出“发现更美的自己——飞利浦 zoom 牙齿美白月”活动。

在牙黄的人群中,有部分义乌市民属于病理性牙黄。义乌牙科医院综合科医生吴益阳介绍说,我国有不少地方是高氟地区,当地的饮用水含氟量过大,如果7岁之前生活在这里,就很容易患有氟牙症。在他治疗过的患者中,林敏(化名)就是氟斑牙患者。

25岁的林敏从小生活在省内某个小乡村,因为当地饮用水含氟量过大,导致他牙齿发黑、颜色不均。林敏从小就被牙齿颜色的问题困扰,就连他的女朋友都说,林敏哪儿都好,就是一看到他的牙齿就不舒服。前段时间,林敏要去见女方家长,两人商量后,决定先解决牙齿问题。他们跑了几家诊所,但价格超出了他们的经济承受能力。后来,经朋友介绍,他们来到义乌牙科医院找吴益阳求诊。

吴益阳检查了林敏的口腔,发现其牙齿形态正常、牙面无缺损,牙面见棕色、白垩色斑块,牙色不均,诊断为氟牙症。双方沟通后,决定实施飞利浦美白微研磨方案,治疗方式为诊室美白微研磨家庭美白加渗透树脂治疗。经过几次治疗,林敏牙齿变白了,比色由原本的A3.5到了B1。不少朋友看见林敏在朋友圈发了与女朋友的合影,照片上林敏笑得很开心,露出一口洁白的牙齿。

除了病理性黄牙,还有不少人是因为不良的口腔健康习惯导致的牙齿变黄、着色。吴益阳接诊过一位患者张某,首诊时,老远就能听见他嘴里散发的浓重烟味,不出所料,他一张嘴就是一口黑褐色的牙。经询问,张某说自己喜欢抽烟、喝茶、喝酒。口腔检查后,吴益阳还发现他牙体颊侧附着少量隔夜软垢,还有大量牙结石。张某说自己有时候喝完酒就迷迷糊糊睡着了,忘记了刷牙,而有时候早晨上班着急,也会顾不上刷牙。张某说,现在自己的孩子都嫌弃他嘴巴臭、牙齿黑,连家长会都不让爸爸去。为此,他下决心要把口腔问题解决一下。

吴益阳首先帮张某安排了洗牙,把厚厚的牙结石清除后,再开始进行美白处理。由于张某牙结石太多太厚,都长到牙龈里面了,洗牙的时候,不可避免地出现了出血现象。吴益阳还帮他治疗了牙齿敏感问题:几天后牙龈愈合,吴益阳对牙齿敏感区域用了牙龈保护剂封闭。经过几次治疗,张某牙齿白了不少,他还专门发微信感谢吴医生。

此外,还有部分市民由于美白不当造成了牙齿问题。余小莉(化名)因为牙齿发黄,颜色不均匀,对自己不自信。为了让牙齿变白,她去做了一个冷光美白项目,但没想到做完后牙齿酸痛难忍,而且没有一点美白效果。为了缓解疼痛,余小莉来到义乌牙科医院,经过检查,吴益阳诊断余小莉属于生理性黄牙、前牙深



龋。为了最大限度地保留健康牙体组织,用无创或微创方式达到治疗目的,吴益阳为余小莉选择了飞利浦美白+复合树脂直接粘接修复的方式进行治疗。经过一段时间美白治疗后,余小莉的牙齿由C2\C3上升至A1色。余小莉说,整个治疗过程不仅没有出现酸痛,朋友见面时还称赞她洁白的牙齿好看。

对此,吴益阳提醒,牙齿美白术后24小时,禁用茶类、咖啡、可乐、红酒、莓果

类饮料、有色漱口水以及食用深色食物等,不宜食用太冷或太热的食物,以免刺激牙齿造成敏感疼痛。一周内,最好不吃容易染色的食物,比如麻辣火锅,也不宜咀嚼槟榔、吸烟等。

为了让更多爱美的市民享受优质的牙齿美白服务,义乌牙科医院在4月10日至5月9日推出“发现更美的自己——飞利浦 zoom 牙齿美白月”活动,将以亲民的价格为市民提供高品质的口腔美白服务。 全媒体记者 何欣

四招教你保护听力

在日常生活中,很多不良习惯会损伤听力,如随意掏耳朵、长时间佩戴耳机、熬夜打游戏等。积极预防耳部疾病,科学保护听力,要做到以下几点:

一、不要频繁掏耳朵。当耳朵痒时,可以用干净棉签轻轻地在耳道口旋转,接着让耳朵向下,自行把耵聍(耳屎)排出。掏耳朵也不能太过频繁,更不能用指甲、卡子等尖锐物掏耳朵。如果耵聍太多堵塞了外耳道,要到正规的医院处理。

二、不要长时间佩戴耳机。使用耳机一天累计不超2小时。接听电话时,耳朵与话筒应保持一定距离,音量适中,接听一段时间后需交替更换另一只耳朵。

三、预防耳内进水。耳内进水会诱发急性外耳道炎,治疗不及时可能会导致听力下降。一旦外耳道内进水,可以把头偏向一侧,让水流出来,再用棉签轻轻擦拭。

四、定期按摩耳穴六穴。按摩耳垂前后的翳风穴(在耳垂与耳后高骨之间的凹陷处),以及听会穴(在耳屏前下方,下颌关节突后缘之凹陷处),可以增加内耳的血液循环,保护听力。建议早晚各按摩一次,每次5-10分钟。

最后,专家提醒,平时要提高爱耳护耳意识,一旦出现听力减退、耳鸣、耳痛、耳闷等问题,应及时前往医院检查。

如何科学储存食物？类别不同方式不同

防疫期间,为了尽量减少外出和聚集,居家做饭成为一种常态,对此,专家提醒,储备食物要科学,类别不同储藏方式不同,生鲜食物和保质期较短的食材不易储存,尤其注意不要一次性采购过多。

另外,不同类别的食物应采取不同的储藏方式。其中,尽量不要囤积易腐烂的食材,如绿叶蔬菜等。柑橘类和香蕉不宜冰箱冷藏,在室内阴凉处存放即可;豆制品很容易滋生细菌,储藏不当容易变质。

●馒头等超过2天应冷冻保存
米面等储存,应用洁净、干燥容器装好,放在室内阴凉、通风、干燥处,避免高温、光照。

馒头、烧饼、面包等熟制主食可放冰箱冷藏保存,但若超过2天,则应分装密封后放于冰箱冷冻保存。

糕点一般可以在冰箱冷藏保存,但最好在2天内吃完。

速冻食品应存放在冰箱冷冻室。食品包装破损或已拆封的,需放入食品袋,并先扎紧袋口再放入冷冻室,以免食品干燥或脂肪氧化。

●柑橘类和香蕉不宜冰箱冷藏
尽量不要囤积易腐烂的食材,如绿叶蔬菜等。绿叶蔬菜可冷藏,最好在3天内吃完。豆角、茄子、青椒、萝卜等可在室内阴凉处存放。

柑橘类和香蕉不宜冰箱冷藏,在室内阴凉处存放即可。苹果和梨既可以放冰箱冷藏,也可以放在室内阴凉处,同时应注意检查,及时挑出发霉腐烂的,避免污染扩大。

●豆制品储藏不当容易变质
生肉和鱼虾,如当天吃,可放冰箱冷藏保存,如当天吃不完,建议分割后放入保鲜袋用冰箱冷冻保存。

鸡蛋保质期受温度影响较大,温度不超过15度时,保质期为30天左右;放冰箱冷藏保存时,保质期可长达40-60天。

牛奶分为常温奶和低温奶,常温奶可室温存放,低温奶应贮存于冰箱冷藏室中。

豆制品很容易滋生细菌,储藏不当容易变质。豆腐、豆浆、纳豆等生鲜豆制品,应放冰箱冷藏室保存。如果豆制品发酸,豆腐、豆干等表面滑溜或没有弹性,说明已经变质,不能再食用。

均据人民网

生病得忌口？这三种忌口方式“得不偿失”

有临床研究发现,如果给患者列个表,写上“这种病不能吃这个,那种病不能吃那个”,患者们会听得特别仔细,有些人还会把这个表贴在厨房墙上,时时给自己提个醒。

其实,为了健康开始忌口是好事,但是也得学会正确的忌口。人们口中经常流传的一些忌口知识其实是错误的。如果忌过了头、忌错了口,反而有害健康、得不偿失。比如下面这三个忌口误区,就是典型的错误观念。

误区一:血脂高忌肉类
目前血脂高的人很多,为了控血脂,有很多人把豆制品、肉、鱼、蛋、奶等高蛋白的食物全部都给忌了。其实,这不但不利于疾病好转,反而会因营养不良加重

器官的衰竭。

动物性食品是蛋白质、矿物质、B族维生素的重要来源,如果怕血脂高而不敢食用动物性食品,可能会诱发包括肌肉衰减、骨质疏松在内的很多疾病。

营养的关键在于均衡的饮食,即使血脂异常也应适量食用动物性食品,肉类注意选择鱼虾、禽、瘦肉,吃禽肉时要去皮。同时注意,不吃蟹黄,动物内脏等胆固醇含量高的食材。

适当吃鱼肉可获得有益的ω-3脂肪酸,不但不会升高血脂,还利于控制血脂,无其他特殊禁忌的话,平均每天可吃水产类40-75克(生重)。

误区二:感冒忌鸡蛋
很多人认为感冒发烧了不能吃鸡

蛋,否则会加重病情。其实,这种担心是多余的。

感冒时吃鸡蛋,的确会使体内产热增多,这是因为食物在体内氧化分解时,除了本身释放热能外,还会刺激人体产生额外的热量,但这种热量的影响是微乎其微的,不足以引起体温剧烈波动或延缓感冒康复的时间。

相反,感冒发烧时,人体能量消耗较大,抵抗力下降,适当补充鸡蛋等蛋白质比较高的食物,对身体的恢复是有帮助的。但要注意,做法要清淡一些。

误区三:糖尿病忌口水果
水果是一类非常健康、非常好的食物,水果里有三宝:维生素、无机盐、膳食纤维,只要没有特殊禁忌,鼓励人人食用。

“冬眠”身体刚苏醒 春季运动不宜突然高强度

初春时节,万物复苏、春暖花开,让不少人都产生了运动的想法。不过,春季运动有讲究,尤其要注意防止运动损伤。专家表示,春季运动损伤患者比其他季节会略高一些,因为被“封印”了一个冬天的身体一下子“解冻”,有些人选择突然高强度运动,这就极易造成运动损伤。

专家提醒,对于长久不锻炼的人,在运动前应充分做好准备活动,充分牵拉缩短的肌肉和韧带。同时要掌握好运动量,选择适合自己的运动项目,从小量逐渐适应,让还在“冬眠”的身体器官逐渐苏醒。

尤其在爬山时,要注意护膝。膝关节本

身就不太好的人群,尽量不要选择爬山运动。爬山虽然强身健体,但要因人而异,不建议中老年人,尤其是患有骨关节炎及骨质疏松的人群经常爬山。

此外,肩关节脱位也很常见。据不完全统计,创伤性肩关节脱位多发于14岁至34岁人群,并且肩关节脱位复发率高达90%以上。在肩关节处于某个特定的位置时就会诱发脱位,比如“投篮”“扣杀”“发球”等动作,还有的发生在乘坐公共汽车时,手拉杆辅助站稳,遇到急刹车,猝不及防就会导致脱位。第一次出现肩关节脱位时就可不可大意,哪怕康复后,也应尽量避免高强度相同动作,以免复发。 据光明网

广告

鼻子不舒服
请到古氏养生馆

鼻涕倒流、鼻塞、鼻痒、鼻子干涩、呼吸不畅、喉咙不舒服人群可到古氏养生馆。

每天前20名进店顾客可享受免费体验服务

地址：义乌市篁园路159号 电话：13157988251

义乌传媒第二届
苏杭丝绢服装节

4月11日中国潮流火爆来袭

品种多 款式全 质量好 品位高

全场99元起

义乌市融媒体中心北展厅 地址:江东路33号 义乌国际博览中心对面 热线:81558155

广告