



谷爱凌嘴里有一个保护性牙套(画圈处) 新华社发

谷爱凌咬在嘴里的东西是啥?

北京冬奥会已圆满闭幕,但中国运动员带给世人的惊艳表现让人不能忘怀。其中,自由式滑雪女子大跳台决赛中,中国运动员谷爱凌最后惊人一跳,夺得该项目冠军。

细心的观众可能已经发现了,在比赛中,谷爱凌嘴里咬了一个类似牙套的东西。都快

“这种是保护性牙套,和临床常见的矫正牙齿用到的牙套不同,主要用来保护运动员的牙齿乃至大脑不受到伤害,我们熟悉的拳击运动等,都需要佩戴这样的保护性牙套。”浙江大学医学院附属口腔医院口腔颌面外科李志勇主任医师说道。

李志勇表示,我们的牙齿分上下两排,下面这排牙齿长在下颌骨,像谷爱凌参加的自由式滑雪大跳台比赛,从50米的高度落下,一瞬间的冲击力是很大的。如果没有戴保护性牙套,在巨大冲击力下,上下两排牙齿会发生剧烈撞击,就会出现牙齿的损伤,甚至损伤舌头。

“我们经常接诊牙外伤病人,发生车祸或者摔跤了,一瞬间的冲击力作用下,牙齿轻则断了裂了,重则牙齿全都被撞到了骨头里面。”

保护性牙套还可以保护大脑,这个怎么理解?李志勇主任医师解释,我们的下颌骨形同马蹄状,下颌骨两端的髁状突和颅骨的关节窝通过颞下颌关节相连接。“髁状突就像棍子的末端,正好放在颅骨关节窝的坑状结构里。关节窝的骨头壁非常薄,只有2-3毫米厚,如果下颌骨受到很大撞击,髁状突发生折断,就可能戳破关节窝的骨头壁,戳进大脑,对大脑造成伤害。而软质的牙套,能起到

很好的缓冲作用,避免牙齿、骨头和大脑的损伤。所以说,运动员尤其是这种冲击力大的运动项目,佩戴保护性牙套还是很需要的。”

李志勇表示,保护性牙套目前大致分三种,一种是通用型的,分大小号,跟牙齿大概型号匹配就可以用;一种是加热后可以变软,放到嘴里后变硬,可以和牙齿相对比较匹配;还有一种是定制型的,口腔科医生会取一个牙齿模型,在这个模型上做一副和牙齿完全匹配的牙套。“像篮球、足球、骑自行车等可能发生碰撞的运动项目,若有条件,我们都建议做个保护性牙套,安全第一。”李志勇提到。

近日,国际学术期刊《自然通讯》发表一项研究:有些牙膏中含有的的一种抗菌剂三氯生(TCS)可能会对肠道造成损害,进而诱发肠炎。今天就让专家为您分析不同牙膏成分及功效,教你挑出最适合自己的那款。 据生命时报

医生都怕的3种“功能”牙膏! 新研究:这些成分可能诱发肠炎

A 牙膏的这种成分会诱发肠炎

这项由香港浸会大学蔡宗苇团队与国外团队合作展开的研究,解释了抗菌剂三氯生(TCS)是如何引发肠道炎症的。

研究表明暴露于TCS之后,在人体肠道微生物GUS酶的作用下,TCS的肠道毒性被激发,进而导致肠炎的出现。而通过靶向抑制肠道微生物GUS酶,可能会消除TCS对人体肠道产生的危害。该项研究也更加证实了日常用品常见的成分TCS会对人体产生一定危害,因此在选用日用品时一定要多加注意。

牙医害怕的3种牙膏成分

许多牙膏成分对我们健康有害,皇家外科学院牙科专家塔尔伯特博士提醒要留心3种成分:

除垢剂 易引起口腔溃疡 口腔黏膜是娇嫩的组织之一,而十二烷基硫酸钠是最强有效的清

洁剂,它可能导致过敏或破坏口腔黏膜,导致慢性口腔溃疡。经常口腔溃疡的人及溃疡发作期的人,最好不要使用含有十二烷基硫酸钠的牙膏。

美白剂 易伤牙龈 许多牙膏中会添加过氧化氢等漂白剂,从而起到美白牙齿的作用。然而,它们会刺激软组织,损害口腔黏膜,伤害牙龈。

事实上,牙齿的洁白程度和牙釉质、牙本质都有关系,这一点通过牙膏很难改变。漂白剂虽然可以去除牙齿表面的部分色斑,但对牙齿内源性的深层色斑基本没有效果。

研磨剂 易伤牙釉质 许多牙膏中会添加细小的颗粒物,以便去除牙齿表面的污渍,然而,有些药膏的研磨剂不够细,会磨损牙釉质,长此以往牙齿会变得敏感。建议选购含氢氧化铝或磷酸氢钙,并且颗粒细小的牙膏,这类研磨剂相对较好,对牙齿表面的损伤更小。

B “功能牙膏”不能乱用

牙膏作为刷牙辅助剂,基本作用是清洁口腔,经过严格检测的一般市售牙膏就能满足,美白、防蛀、脱敏、止血等功效都是辅助性的,不足以直接影响口腔健康。

美白牙膏 主要是添加了一些特殊的“摩擦颗粒”,能磨掉牙齿表面沉积的烟渍、茶渍,但是对四环素牙、氟斑牙等深层内源性色斑没有效果。

如果摩擦颗粒较大、较硬,长期使用还可能导致牙齿磨损。

还有一些蓝色膏体的美白牙膏,通过蓝色泡沫只能达到暂时美白的“视觉效果”。

防酸类牙膏 原理是在牙体表面形成一层保护

膜,从而增强牙周组织的防病能力,但在症状好转后应停止使用,否则会破坏口腔内的微生物生态平衡。

杀菌抑菌牙膏 有些药物牙膏有杀菌抑菌成分,短时间内可以帮助杀灭口腔中的一些细菌,但每天使用,相当于长期少量服用抗生素,不利于口腔菌群微平衡,易产生耐药性。

抗敏感类牙膏 加入了氟化物、氯化锶等脱敏成分,只对轻度牙本质过敏有一定缓解作用,若使用一段时间后仍不见效,应当停止使用。

清新口气类牙膏 口气的清新来自于认真刷牙后,清除了牙菌斑和一些有害菌,而不是牙膏本身的香味,因此牙膏“香型”没那么重要。

C 选一支适合自己的牙膏

使用牙膏应因人、因地区而异,不能盲目长期使用。

主要看摩擦剂的好坏

应选择颗粒小的,防止损伤牙体。含氢氧化铝和磷酸氢钙的较好,二氧化硅次之,碳酸钙的颗粒最大。

牙膏换着用

长时间用一种牙膏,口腔中的细菌就会产生耐药性,学会“抵抗”牙膏清洁口腔的作用。

家用牙膏一人一管

共用一支牙膏,容易导致很多口腔疾病交叉传染。如果家里有一人感冒,或者患有其他口腔疾病,那么在刷牙过后,部分病毒、细菌可能残留在牙刷毛缝中。当下一次刷牙时,牙膏与牙刷接触,可能将病毒转移到牙膏上,并通过牙膏传播给其他人。

按口腔情况选择

比如小孩可以选择儿童牙膏;有龋齿的家人可以用含氟牙膏;有牙周炎的人可以选择中草药牙膏或者含消炎成分的牙膏。

有些地区不适用含氟牙膏

含氟牙膏能降低患龋齿的几率,防止牙齿表面被溶解,还能让已被溶解的牙齿变得更加坚固。但在山西、内蒙、河北等高氟区,饮用水中含氟,就不宜用含氟牙膏。

提醒:牙膏不能代替就医治疗。如果有口腔溃疡、牙齿发黑、牙痛、龋齿、口臭等情况,应及时到医院就诊。

为您服务

收费标准: 120元/cm高度/天 本栏目每周一至周六刊出
广告热线: 66709358 13876786958

求职、家教、家政300元/CM高度/周

以下信息仅供参考,不作为合同依据,如有纠纷可通过法律途径解决,本报恕不负责。

为更好地服务全省各市县客户 <small>本栏目特与海南省各市县邮政局合作,让您在当地邮局就能轻松办理寻人、招聘、出租转让、遗失声明等分类广告。</small>	琼海邮政局: 15595967253 万宁邮政局: 13807626186 文昌邮政局: 18907519923 儋州邮政局: 13976783383
--	--

作废声明

为更好地服务全省各市县客户

本栏目特与海南省各市县邮政局合作,让您在当地邮局就能轻松办理寻人、招聘、出租转让、遗失声明等分类广告。

遗失声明

海口迪嘉贸易有限公司遗失公章,声明作废。

作废声明

产权人黄斌彬因承租人张运爽失联,未能履行双方签订的合同,因此声明双方签订的合同及办理的租赁证作废,证号:海龙租证[2021]023411(地址:海口市龙华区国贸中心海联商住楼1#楼首层),特此声明。

遗失声明

海南银亚汽车运输有限公司不慎遗失车牌琼B20787车辆的道路运输证(副证),证号为:琼交运管三亚字460200012186,特此声明作废。

遗失声明

海南银亚汽车运输有限公司不慎遗失车牌琼B20787车辆的道路运输证(副证),证号为:琼交运管三亚字460200012186,特此声明作废。

作废声明

童青玲、吴宏祥是海南屯昌南岛康城1号楼A单元7A房业主,不慎遗失2021年6月16日租房收据,收据编号:0003187,金额:10000元,2021年6月18日租房收据,收据编号:0003192,金额:40000元,2021年6月21日租房收据,收据编号:0003200,金额:82750元,声明作废。

遗失声明

海南银亚汽车运输有限公司不慎遗失车牌琼B20787车辆的道路运输证(副证),证号为:琼交运管三亚字460200012186,特此声明作废。

遗失声明

海南银亚汽车运输有限公司不慎遗失车牌琼B20787车辆的道路运输证(副证),证号为:琼交运管三亚字460200012186,特此声明作废。

公 示

海南星之海新材料有限公司2万吨电池级氢氧化锂项目(一期)环境影响报告书(征求意见稿)公示

本项目环境影响报告书(征求意见稿)已完成,根据《环境影响评价公众参与办法》,将项目环境影响报告书(征求意见稿)进行公示。

1. 环境影响报告书(征求意见稿)全文及公众意见表的网络链接如下:公众可自行下载电子版;也可通过现场查看纸质报告书的方式。

2. 征求以本项目厂址为中心,边长为5km的矩形区域范围内的公民、法人和其他组织的意见。欢迎您针对项目及环保方面提出自己的意见看法(不接受与环境保护无关的问题)。

3. 公众提出意见的方式和途径:下载公众意见表进行填写,通过信函、电子邮件等方式,向建设单位提交该公众意见表。

4. 公众意见表提交的时间:自公示之日起十个工作日。

5. 建设单位:海南星之海新材料有限公司,联系人:何总;通讯地址:海南省东方市临港产业园区西四西路;联系电话:18080706855;E-mail: 454641480@qq.com。

欢 迎

在本栏目刊登广告