牙膏“多变” 抗龋护龈防过敏

牙刷、牙膏已经成为人们生活中最基本的口腔清洁产品。大家都已经懂得要勤换牙刷，否则会失去清洁的作用，但是对于牙膏，可能很多人长年累月习惯使用同一种牙膏，没想过要换牙膏。牙膏在预防龋齿、牙周炎、牙本质过敏、口臭等口腔常见疾病的过程中发挥着重要的作用，但对于牙膏的选择和使用，大多数人并不了解其中潜藏着诸多“变”术。

种类变

牙膏是由粉状摩擦剂、湿润剂、表面活性剂、粘合剂、香料、甜味剂及其他特殊成分构成的。目前我国使用的牙膏分为普通牙膏、氟化物牙膏和药物牙膏三大类。普通牙膏具有一般牙膏共有的作用，如果牙齿健康情况较好，选择普通牙膏即可。

含氟牙膏能提高牙齿的抗腐蚀能力，从而使龋齿发病率降低约40%。但氟本身具有毒性，会在体内积聚，严重者会导致氟骨病。因此，3–4岁前的儿童不宜使用。

药物牙膏品种繁多，大致可以分为抗菌消炎型、脱敏类、去垢美白类、除臭类、活血化淤、改善代谢类等。牙膏中的药品，常常因时间过久而变性、失效，同时考虑到药物的耐药性和抗药性，建议若干种牙膏交替使用，不失为明智的选择。每种约一个月，不可一直使用同一品牌或同一功效的产品。

早晚变

大部分口腔问题由细菌引起，人体口腔内的唾液本身具有杀菌功能；然而，白天的唾液分泌量多，是晚间的3~4倍，易于抑制细菌繁殖，白天所用的牙膏主要针对清洁功能，去除异物和异味，提高牙龈组织的抗病能力。夜晚当人处于睡眠状态时，唾液腺分泌不足，干燥环境会导致口腔酸化，无法抑制细菌繁殖，因此晚上所用牙膏针对抑菌杀菌，预防龋病。如果早晚都用同一支牙膏，那么抗菌功效就不能兼顾。

在欧美发达国家，已有80%以上的消费者养成把早上和晚上用的牙膏种类区分开来，并定期检查牙齿的习惯。这种做法值得借鉴。

交替变

口腔中的细菌分为致病菌和非致病菌两类。它们互相制约，保持着口腔内的“生态平衡”。为了更好地清洁口腔、预防口腔疾病，并维持“生态平衡”，建议交替使用牙膏。比如，有口腔疾病的人，最好含氟牙膏和药物牙膏交替使用；既有龋齿又有牙周病的中老年患者，应挑选含氟产品和中草药产品早晚搭配使用为好；牙齿遇冷遇热较敏感的患者，最好选择抗牙本质过敏的防酸产品与一般的含氟产品配合使用。

个体变

在一个家庭里，往往有儿童或青少年、中年人和老年人，在这种情况下，牙膏也要根据个体年龄、口腔情况不同进行选择和使用。

儿童：含氟牙膏防治龋齿，但3岁以下的儿童不宜使用含氟牙膏，4~6岁的儿童应在家长指导下使用，每次用量一般为黄豆粒大小。

青少年：健康的牙齿是有光泽、略带黄色的。在25岁以后，牙齿再矿化后防龋能力增强。这个时期以含氟牙膏和美白牙膏为主。

中年人：牙齿的问题向如何防治在牙齿表面形成牙垢的问题转移。若无其他口腔问题，建议将含氟牙膏配合除垢牙膏使用。随着牙周疾病的发病率逐渐上升，交替使用防治牙周炎的牙膏，保护牙龈、牙周组织，对于中年人显得更为迫切。

老年人：牙齿早已“不复当年之勇”，牙龈萎缩使牙根暴露，造成根面龋齿高发和牙质过敏。建议使用含硝酸钾、或含钾盐、或锶盐和含氟共聚物的牙膏，起到封闭牙质小管，抵抗过敏的作用。一般使用这类牙膏2–4星期后就会有效果。老年人最好根据自己的口腔情况适当选用脱敏牙膏。

在口腔清洁中，牙膏只是起到辅助作用，无论什么功效的牙膏，正确的刷牙方法才是关键。在刷牙后配合正确使用牙线或漱口水可能会使牙齿清洁达到事半功倍的效果。同时，定期检查牙齿、到牙科清洁牙齿更是保持牙齿牙龈健康、减少龋齿的核心所在。

陆尔奕（上海交通大学医学院附属仁济医院口腔科主任医师）

『神医』玩心理 切莫入『陷阱』

知“心”话

近日，女“神医”刘洪滨被揭穿，在社会上掀起轩然大波，也给人们带来疑问：这样的神医、伪专家何以大行其道，屡屡得逞？除了监管部门的失职外，也和相当一部分以老年群体为主的慢性病患者偏听、偏信，轻信所谓的专家代言不无关系。

老年群体是推崇保健、养生的主力军。随着年龄增长及身体机能的退化，慢性病的发生率越来越高，恐惧疾病、渴望健康的心态愈加强烈。凡是宣称“对健康有利的，可以延缓疾病发生的”，在老年人群中必定大有市场。这就给不法商贩带来可乘之机。他们往往迎合慢性病患者急于康复的迫切心理，宣传、推销各种神药或特效药，声称若干疗程后可以药到病除，或将疾病逆转。这样的广告具有如此大的诱惑力，让身缠顽疾的患者或追求健康的人难保不动心。

权威崇拜是一种较为普遍的社会心态，特别是在人们不甚了解或知之不多的领域。医学专家在维护健康、防治疾病上的权威性及专业性不容置疑，所带来的专家或权威效应不容小觑。刘洪滨们深谙其道，以医学专家和名老中医的面目出现在屏幕上，从药物的机理、药效到使用方法侃侃而谈，扮演着令人尊敬和信服的医学权威形象，同时是神药、特效药的推介者和宣传者，轻而易举地消除老年人的疑虑。老年人深信广告所宣传的内容，有时即便对其疗效将信将疑，但只要是专家的推荐和代言，之前的怀疑便抛在脑后，趋之若鹜。

这些所谓药品大多打着传统中药的旗号。因为人们普遍认为中药天然副作用少，是治标之选，从这一点上，“神医”和伪专家又成功了一小步。另外，老年人或患者属于特殊群体，相对社交圈狭小，对新信息的接受有限，更相信自己和他人的经验之谈，也容易出现从众心理。电视上假扮的患者现身说法，使人很容易产生感同身受的认同心理和试试看的冲动。

综上所述，想必读者已大致了解虚假广告的实质。假专家、真骗子招摇撞骗令人痛恨，偏信、轻信伪专家的拥趸们更应当心，要理性对待、明辨真伪，方能防止被蒙骗；要用自己的慧眼揭穿所谓神医、伪专家的伎俩，回归正确的寻医问药之路。

金海燕（上海交通大学医学院附属瑞金医院心理科副主任医师）

听老祖宗的话：晒太阳、进热食

养生周记

盛夏季节，我们提倡“春夏养阳”，这是祖先总结千百年生活经验得出的至理名言。何谓“养阳”？简单地说，多晒太阳，多进热食。

这个养生倡议和现代广泛运用的避暑方法截然相反。随处可见、从早到晚的空调环境，使人们几乎没有时间晒晒太阳、出出汗。在此基础上，食品饮料往往都是低温的，冷面、冷菜、冰镇西瓜、冰冻饮料。很少有热气腾腾能让人汗出淋漓的饮食，即使是火锅，也往往和空调、冰镇饮料相伴。现代夏季生活方式和老祖宗提倡的“春夏养阳”的原则相去甚远甚至是抵触的。是人类进步了？还是祖先的“名言”落伍了？

其实，对错很容易判断。现代生活方式下，虽然在空调房里吃喝着冰凉的饮食很爽很舒服，但体质的普遍下降是不争的事实，最明显的表现是随处可见的肥胖体质，甚至在青少年中也日益常见。

为什么会这样呢？身体被寒湿困阻了！寒湿分内外，空调的寒气外束，形成外寒，或兼外湿；冰凉食物进入胃肠，则寒气入内，形成内寒，或兼内湿。现在各种养身媒体常有“湿气太重”的说法，其实，湿气的问题更在于寒气。“病痰饮者温药和之”，老祖宗早就明确，湿为阴邪，要以阳气来治疗，而寒气伤的就是阳气。

所以，听老祖宗的话，夏天，多晒太阳，多喝热饮，多洗热水澡。当然，任何事情过犹不及！暴晒是要中暑的，凡事不可过度。

高一明（上海交通大学医学院附属第九人民医院中医科副主任医师）

本版图片 TP

如何安度孕期不做有痔妈咪

生儿育女

职场女性有多辛苦，你可能不清楚；职场怀孕女性有多艰难，你可能也不了解；更何况那些怀孕期间伴发痔疮的职场女性，曾经立志要在职场上叱咤风云，如今却无奈成了“有痔女精英”：便血、肿胀、疼痛、脱垂……搅得准妈咪如坐针毡。

肛肠部位俗称“菊”部。在妊娠期，“菊”部会发生生理改变，原因主要来自血液流变学的改变、子宫增大的压力，以及性激素的分泌大幅提高等。

从生活习惯上来讲，怀孕后女性的活动量会明显减少，肠蠕动随之减慢，粪便长时间停留在肠道内，大量水分被重吸收，使得粪便干结而引起便秘。又由于便秘的关系使得排便困难，诱发或者加重痔疮症状，引起出血、脱出、疼痛等一系列不适，循环往复形成恶性循环。

因此，进入孕期的第四个月后，在膳食均衡的基础上，孕妇要有意识地增加粗纤维的摄入，每日早餐无论是喝牛奶还是豆浆，多加一把燕麦，多进食豆类、坚果类、谷物、蔬菜和新鲜水果。美国相关研究对膳食纤维每日推荐量为：女性25克/天（≤50岁），女性21克/天（>50岁）。但是短期大量地摄入纤维素可能引起腹胀不适，故因逐渐增加摄入量。若实在不喜欢吃蔬菜，可以尝试服用从植物中提取的纤维素，在药店都可以买到，但必须保持足够的水分摄入。

怀孕之后虽然不能做剧烈运动，但应当在体能允许的情况下进行安全的运动。需注意的是，不推荐整日卧床做呼吸运动。长期卧床除了会增加下肢静脉血栓的风险外，还会引起便秘。良好的饮食习惯及适当运动，不仅可以有效帮助孕妇避免痔疮及便秘的发生，还能控制孕期体重，有利于产后身材的恢复。

为了应对孕期痔疮及便秘，孕妇需要了解一些基本的防治原则。首先，膳食调节，包括进食足量的膳食纤维和水，是治疗有症状痔病首选的非手术疗法，对改善轻中度痔病的脱垂和出血症状有显著作用。其次，忌饮酒，不要大量进食辣椒、胡椒等辛辣之物。然后，不忍便、保持良好的排便习惯：结肠活动在晨醒和餐后最为活跃，建议在晨起和餐后2小时内尝试排便。排便时集中注意力，减少外界干扰，避免努挣和久坐排便，尤其建议如厕时不要携带任何报刊书籍、电子产品，因为努挣和久坐排便会增加痔病的发生率。再次，避免久站久坐，适当运动，经常做提肛运动及凯格尔运动，增强盆底肌群功能。

当一般治疗手段无法到达缓解症状的目的时，我们就要考虑使用药物进行干预治疗。由于孕期的特殊性，建议各位准妈咪“菊”部有恙时勿擅自使用药物，应至正规医院进行就诊，在医生指导下合理用药。

孩子是美好的天使，他们的到来应该让家庭生活变得更精彩才对，而不是充满坐立不安的尴尬与不适。希望每个准妈咪都能拥有健康幸福的孕期生活。

金磊（上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院肛肠科主治医师）

上海夕阳红口腔门诊部
电话：62490819 62498957
地址：万航渡路1号环球世界大厦副楼(B座)1002室
沪医广2017第06-02-0160号 医广证有效期：2017年6月2日至2018年6月1日止