



在很多孩子看来,夏天是属于西瓜、冰淇淋、酸奶、棒棒糖等各类水果、甜食的好日子,然而,爸爸妈妈们却在摩拳擦掌准备“迎击”甜食,打响“牙齿保卫战”。孩子吃完甜食如何护牙?每天刷牙,为什么牙缝还会发黑?不塞牙就不用清洁牙缝吗?先刷牙还是先用牙线?……

对于这些问题,中山大学附属口腔医院儿童口腔科副主任医师林家成一一解答。



# 儿童护牙先用牙线还是先刷牙?

## 牙缝变大与牙线无关

林家成指出,孩子两岁至两岁半起就可以使用牙线了,家长要帮助孩子刷牙、使用牙线一直到至少8岁。有些家长觉得“孩子没有必要用牙线,刷牙就够了”。“尽管刷牙会帮助我们清除牙面上大部分牙菌斑,但牙缝之间的牙邻面难以清理干净。”林家成指出,孩子牙缝两侧的牙齿变黑,出现牙邻面龋,或者牙龈红肿出现牙龈炎,都需要用牙线帮助清理。

儿童进食后也会塞牙,尤其是4至5岁时,牙缝隙随着颌骨的发育逐渐增大,也需要牙线帮助清理干净。他特别提醒,孩子不塞牙时也要用牙线。清洁牙齿的目的是要清除食物残渣和牙齿表面眼睛看不见的牙菌斑。

有些家长担心“用牙线会导致牙缝变大”,其实,并非如此。“儿童在发育的过程中颌骨的发育使牙缝慢慢变大是正常的生理现象。牙齿的替换本来就需要更大的间隙,这样可以防止牙齿拥挤。”他指出,推荐儿童每天早晚各一次,一般在饭后使用牙线。在刷牙前或刷牙后使用并无多大区别,但大多推荐的使用顺序是先用牙线,而后再刷牙。

## 低龄儿童建议先用牙线棒

“牙线选粗的还是细的、圆的还是扁的?”对于这个问题,要因人而异。如果牙缝松,那各种牙线都可以;如果牙缝紧,就选细的、圆的牙线,能够更好地进入牙缝。一种是轴状牙线,一种是牙线棒。推荐低龄儿童使用牙线棒,操作比较方便,当孩子大一点的时候,

也可以选用轴状牙线。

小朋友不配合用牙线怎么办?家长不要焦急,用牙线时要营造平静、愉快的氛围。先从一个或几个牙齿开始,让孩子慢慢接受。林家成建议,家长可以亲自示范使用牙线,引起他们的好奇心,进而愿意尝试使用。

## 儿童牙线棒这样用

使用牙线棒时,要握住牙线棒的柄拉锯式进入牙缝、紧贴牙龈、C型包绕牙面(让牙线呈“C”形,以“拥抱”牙齿的姿态去刮牙齿侧面)、上下刮动。

林家成提醒,当牙线进入到很紧的齿缝

时,不要一下子拉下去,以免弄伤牙龈。正确做法是前后轻轻拖动,一点点挪进齿缝。进去后,应该上下,而不是前后摩擦。牙线应该进入到牙龈线中,清洁包裹住齿根的牙龈边缘的细菌,而不仅仅是在牙缝中摩擦。

来源:新华网



## 不吃早餐

## 或削弱免疫系统功能

疫系统,对照分析了两组小鼠。其中一组在醒来后立即吃早餐,这是它们一天中最丰盛的一餐,另一组不吃早餐。研究人员收集了两组小鼠醒来时的基线血液样本,再次收集分别是4小时和8小时后。

在做血液检查时,研究人员注意到禁食组在单核细胞数量上大不相同。单核细胞是指在骨髓中制造并在体内传播的白细胞,它们在体内扮演着许多关键角色,可对抗感染、心脏病甚至癌症。

在基线时,所有小鼠的单核细胞数量相同。但4小时后,禁食组小鼠的单核细胞受到了显著影响,90%的这些细胞从血液中消失,

这一数字在8小时后进一步下降。同时,非禁食组单核细胞未受影响。在禁食小鼠中,研究人员发现单核细胞返回骨髓,进入休眠状态。与此同时,骨髓中新细胞的产生减少了。

研究人员继续禁食老鼠长达24小时,然后重新喂食。隐藏在骨髓中的细胞在几个小时内又回到了血液中,这种激增导致了炎症程度的加剧。这些改变的单核细胞非但不能预防感染,反而更具炎症性,对感染的抵抗力降低。

研究人员称,确有充足证据证明禁食的好处,但就像生活中的许多事情一样,平衡很重要。因此,在某种程度上,有益的东西或许会在另一个方面产生意想不到的负面影响。

(新华网)

美国西奈山伊坎医学院对小鼠模型研究发现,禁食可能不利于抵御感染,并可能导致心脏病风险增加。发表在《免疫》杂志上的该研究,可能会让人们更好地理解长期禁食对身体的影响。

研究人员为更好地了解禁食如何影响免