

专业口腔护理与美白小技巧

□ 李雪梅

微笑,是世界上最美的语言,它传递着温暖、自信和友好。然而,一个迷人的微笑背后,离不开专业的口腔护理与科学的美白技巧。

本文将为您揭秘如何通过科学的口腔护理方法和实用的美白小技巧,让您的微笑更加灿烂动人。

一、日常口腔护理是基础

1. 正确刷牙:每天至少刷牙两次,每次至少两分钟,使用软毛牙刷和含氟牙膏。

确保每个牙齿表面和牙缝都得到充分清洁,特别是牙齿与牙龈交界处,这是牙菌斑和牙结石容易堆积的地方。

2. 使用牙线和漱口水:牙线能有效清除牙缝中的食物残渣和牙菌斑,而漱口水则可以进一步清洁口腔,保持口气清新。

建议每天至少使用一次牙线,并在饭后使用漱口水。

3. 定期洗牙:每年至少洗牙两次,以去除牙齿表面的牙石和色素沉积。

洗牙不仅能保持牙齿白暂,还能预防牙龈炎和牙周病。

二、了解牙齿变色的原因

牙齿变色分为外源性和内源性两种。外源性变色主要由食物残渣、饮料色素、烟渍等附着在牙齿表面引起;内源性变色则与牙齿内部的色素沉积、药物影响或年龄增长等因素有关。

三、专业美白小技巧

1. 家庭美白产品:市面上有许多美白牙膏、美白牙贴等家庭美白产品。这些产品含有一定

的美白成分,如碳酸钙、过氧化氢等,能够去除牙齿表面的污渍和色素。使用时,请按照产品说明正确使用,避免过度使用导致牙齿敏感。

2. 专业美白治疗:对于较为严重的牙齿变色,可以考虑冷光美白、激光美白等专业美白治疗。

这些治疗需要在医院进行,使用高浓度的美白剂,能够加速美白效果。

3. 超声波洗牙:超声波洗牙主要是利用超声波的震荡作用,将牙齿表面上的牙菌斑或者是牙结石进行有效的清除,也不会损伤到牙釉质,也能够起到美白牙齿的作用。

四、养成良好的口腔护理习惯

1. 均衡饮食:多食用富含维生素C和钙质的食物,如柑橘类水果、牛奶等,有助于保

护牙齿健康。

2. 戒烟限酒:吸烟不仅会导致牙齿变黄,还会增加患口腔癌和牙周病的风险。限酒则可以减少口腔黏膜干燥,保持口腔健康。

3. 定期口腔检查:定期到医院进行口腔检查,可以及时发现并治疗口腔问题,保持口腔健康。

总之,一个迷人的微笑离不开专业的口腔护理与科学的美白技巧。

通过日常口腔护理、了解牙齿变色的原因、选择适合的美白方法以及养成良好的口腔护理习惯,我们可以让每一次微笑都闪耀着健康与美丽的光芒。

让我们从今天开始,更加重视和投入于日常的口腔护理之中吧!

(作者单位:四川省广安市广安区人民医院)

分娩过程的全解析

□ 连一帆

分娩是一个复杂而又神奇的过程,从规律性的宫缩到胎儿的娩出,整个过程需要母亲和医疗团队的共同努力。

本文将详细解析分娩的全过程,帮助准妈妈妈妈们更好地了解这一过程,做好心理和生理上的准备。

一、第一产程:漫长前奏——宫颈扩张期

第一产程是整个分娩过程中历时最长的一个阶段,初产妇通常需要11-12小时,经产妇则可能只需6-8小时。这一阶段的主要任务是子宫颈口的扩张,从临产开始时的闭合状态逐渐扩张到10厘米。

1. 潜伏期:这是从临产开始到宫口开到3厘米的阶段,子宫颈开始变软、变短、变薄,为胎儿的进入产道做准备。这一阶段可能持

续8小时左右,初产妇可能会经历更长的时间。

2. 活跃期:宫口从3厘米扩张到10厘米,子宫收缩变得更强、更有规律,间隔时间变短。孕妇可能会感到下腹痛、恶心、腿抽筋,并伴有小便次数增加和强烈的排便感。平均而言,宫口以每小时1厘米的速度扩张,当接近开全时,腹痛最为剧烈。

在第一产程中,孕妇应寻求麻醉医生的帮助进行分娩镇痛,向护理团队寻求建议和鼓励,同时尝试呼吸和放松技巧,避免过度消耗体力。

二、第二产程:用力时刻——胎儿娩出期

第二产程通常持续1-2小时,是胎儿经阴道娩出的阶段。孕妇需要在助产士的指导

下,配合阵痛的浪潮,在每次宫缩时进行规律性用力,像排便一样向下推挤胎儿。

1. 有效用力:孕妇需要在宫缩时用力向下推挤,使胎儿逐渐下降并通过产道。在某些时候,可能需要温柔地用力或暂停用力,让阴道组织有时间伸展,避免撕裂。

2. 胎儿娩出:随着宫缩的加强,胎头先露部分开始下降至骨盆,最终胎儿娩出。医生或助产士会清理胎儿口腔和气道中的羊水和异物,剪断脐带,并检查胎儿的健康状况。

三、第三产程:娩出胎盘——胎盘娩出期
第三产程通常持续5-15分钟,是胎盘从子宫内剥离并娩出的阶段。

1. 胎盘娩出:在胎儿娩出后,子宫会暂停一会儿又重新开始,胎盘因子宫收缩从子宫

壁剥离移向子宫口,孕妇再次用力,胎盘即可顺利娩出。

2. 检查与缝合:医生或助产士会检查胎盘及隔膜是否完全排出,同时检查子宫的收缩情况,确保没有出血。如果孕妇接受了外阴切开术,此时伤口也需要进行缝合。

四、产后观察

产后2小时是产后出血易发时段,产妇需留在产房观察。如一切正常,2小时后产妇被送到休息室,分娩过程真正结束。

分娩是一个充满挑战但又充满喜悦的过程。通过了解分娩的各个阶段,准妈妈妈妈们可以做好充分的准备,以更加从容和自信的心态迎接新生命的到来。

(作者单位:河北省保定市第六医院)

探索大脑神经病学的科普

□ 骆泓洁

大脑作为人体最复杂的器官之一,其结构和功能一直是科学家们研究的重点。神经病学作为一门临床医学学科,致力于探索大脑和神经系统的奥秘,为治疗相关疾病提供方法和思路。

以下是关于探索大脑奥秘和神经病学入门的医学科普,内容分条陈述,以便读者更好地理解。

一、大脑的基本结构

大脑主要由四个部分组成:额叶、顶叶、颞叶和枕叶。每个部分都有其特定的功能:

额叶:主要负责思维、计划和决策。

顶叶:负责处理空间信息和触觉。

颞叶:涉及记忆和听觉处理。

枕叶:与视觉处理相关。

此外,大脑还包括海马体(负责记忆和空间定位)和杏仁核(与情感反应和恐惧记

忆密切相关)等重要区域。

二、神经病学的研究范围

神经病学是研究神经系统疾病的病因、发病机制、病理、临床表现、诊断、治疗及预防的学科。其研究范围广泛,包括:

脑部疾病:如脑血管病、癫痫、阿尔茨海默病、运动神经元病、帕金森病、多发性硬化、中枢系统感染、重症肌无力、特发性面神经麻痹等。

神经发育:研究大脑从胚胎发育到成年过程中的发育过程。

神经可塑性:探讨大脑如何根据环境和经验进行调整。

神经影像学:利用电子计算机断层扫描(CT)、磁共振成像(MRI)、数字减影血管造影(DSA)、经颅多普勒超声(TCD)、脑电图(EEG)、肌电图(EMG)等技术研究大脑的结

构和功能。

神经遗传学:研究基因对神经系统的影响及其在脑部疾病中的作用。

神经药理学:研究药物对神经系统的作用,开发治疗脑部疾病的药物。

三、睡眠与大脑功能

睡眠时,大脑仍在运转,帮助记忆整理归档和抑制负面情绪。睡眠剥夺实验表明,正常睡眠的人比睡眠剥夺的人能更好地回忆词汇,且较少遗忘正面和中性词汇。这说明充足的睡眠对学习和记忆至关重要。

睡眠的作用:

记忆整理:睡眠中的快速眼动(REM)期对记忆存储起到重要作用。

情绪调节:睡眠时,前额叶皮层会抑制杏仁核活性,减少负面情绪发酵。

四、大脑的清洁与废物处理

大脑细胞的新陈代谢会产生许多代谢产物,这些废物需要通过胶质细胞(大脑内的免疫系统)和脑脊液进行清理。脑脊液在睡眠时快速渗入脑细胞间隙,进行废物运输和清除。

五、大脑的开发与可塑性

“大脑只使用了10%”的说法是伪科学。现代科学已证实,大脑的每个部分都有其特定的功能,微小的损伤都会影响大脑的正常运作。大脑具有一定的可塑性,通过结构和功能的改变来适应外界环境的变化。

六、神经病学的发展与挑战

随着科技的进步,神经病学研究不断取得突破。神经成像技术、脑机接口技术、基因编辑技术等新技术为治疗神经系统疾病提供了新的可能。然而,大脑和神经系统的奥秘仍有许多待探索的领域,未来的研究将继续揭示更多未知。

(作者单位:河北省唐山市工人医院)

科学认识冠心病

□ 宋月霞

心脏,被誉为人体内的“发动机”,它通过不断地跳动,将富含氧气和营养物质的血液输送到全身,维持着我们的生命活动。然而,当这台“发动机”出现故障时,我们的健康就会受到严重威胁。

冠心病,作为心脏病中的“头号杀手”,近年来发病率不断攀升,且呈现出年轻化的趋势。那么,我们该如何科学认识冠心病,保护好我们身体的“发动机”呢?

冠心病,全称为冠状动脉粥样硬化性心脏病,是由于冠状动脉发生粥样硬化,导致管腔狭窄或闭塞,从而影响心肌供血和供氧的疾病。冠状动脉是心脏的主要供血血管,它们从

主动脉根部发出,像一顶皇冠一样覆盖在心脏表面。当冠状动脉出现粥样硬化时,脂肪、胆固醇等物质在血管内壁堆积,形成斑块,使血管变窄,限制了血液流动,导致心肌缺血、缺氧,出现心绞痛等症状。如果不及时治疗,这种“堵塞”还可能致心肌细胞死亡,引发心肌梗死。

那么,冠心病有哪些症状呢?最常见的症状是胸痛(心绞痛),患者通常会感到胸部压迫感、沉重感或疼痛,有时疼痛可放射到左肩、臂部或颈部。

此外,呼吸困难、心悸、疲劳、晕厥等症状也可能出现。值得注意的是,女性患者可能更

倾向于体验非典型症状,如疲劳、呼吸困难和上腹部疼痛。因此,如果出现上述症状,应及时就医,以便早期发现和治疗冠心病。

预防冠心病,关键在于控制危险因素。高血压、高血脂、糖尿病、吸烟、肥胖等都是冠心病的主要危险因素。通过健康的生活方式,如戒烟限酒、低脂低盐饮食、适当体育锻炼、控制体重等,可以有效降低这些危险因素,从而预防冠心病的发生。此外,定期体检也是预防冠心病的重要手段,可以帮助我们及时发现潜在的问题,并采取相应的治疗措施。

对于已经患上冠心病的患者,应积极配合医生的治疗,按时服药,定期进行复查。药

物治疗主要是根据患者实际病情,予以抗凝、抗血小板聚集、扩张冠状动脉、控制血压、血脂和血糖等治疗。对于病情严重的患者,可能需要进行手术治疗,如冠脉介入治疗或心脏搭桥手术。

总之,冠心病是一种严重威胁人类健康的疾病,但只要科学认识它,积极预防和治疗,就能有效保护好我们身体的“发动机”,让它继续为我们提供源源不断的动力。

让我们从现在开始,关注心脏健康,享受美好生活!

(作者单位:河北省邢台市临城县鸭鸽营中心卫生院)