

虎年说“虎牙”

■ 上海卓尔口腔门诊部 郑虎

马上就要到虎年了,而虎牙在口腔医学中的名称是尖牙,上颌的两颗单尖牙在十岁左右时长出,很像老虎口角的牙齿,故称之为“虎牙”。它们在口腔中确实“功勋显赫”,牙体粗壮,牙根深长,形似锋利的尖刀,具有撕裂食物的作用,同时它们的抗病能力极强,不易龋坏,是牙中的“老寿星”。

一口整齐漂亮的牙齿会让人们的笑容更加灿烂。在小时候人们可能会羡慕长虎牙的孩子,看起来非常可爱讨人喜欢,但其实长大后这种可爱可能会成为一种负担,除了影响美观外还会导致健康问题,突出的虎牙经常会咬破嘴唇,从而诱发粘液囊肿。但是虎牙也不能随便拔除,因为它在口腔中起着其他牙齿无法替代的作用,缺少了它们,口角和鼻翼会显得往下塌陷,表情呆板,并给人以早衰而平瘪的感觉。不过现在也可以通过牙齿矫正将其牵引到正常的位置,很多娱乐明星在成名后都会进行牙齿

矫正,一口整齐的牙齿为他们在戏里的角色加分不少。

牙齿矫正不仅只是把突出的虎牙矫齐,还要通过各种矫正装置来调整面部骨骼、牙齿及颌面部的神经肌肉之间的协调性,也就是调整上下颌骨、上下牙齿、牙齿与颌骨和联系它们的神经及肌肉之间的不正常关系,而最终的矫治目标是达到颌面系统的平衡、稳定和美观。

目前虎牙矫正的方式有两种,一是传统的金属牙套矫正,二是当下比较流行的隐形牙套矫正。在美观度方面,隐形牙套矫正优于金属牙套矫

正。在疼痛度方面,隐形牙套矫正比金属牙套矫正的疼痛度更小。在矫正力度方面,金属牙套矫正的矫正力度更大。在矫正时长方面,隐形牙套矫正所需的时间更长。在方便度方面,隐形牙套矫正更为便捷。在舒适度方面,隐形牙套矫正更为舒适。在复诊时间方面,隐形牙套矫正一个季度需复诊一次,金属牙套矫正一年才需复诊一次。在费用方面,隐形牙套矫正更为昂贵。至于最后选择哪种牙套,需要根据病情与经济情况综合考量,但是牙套也只是矫正的工具,具体效果如何还是要看牙医的技术水平。



春节假期应牢记“防疫四部曲”

■ 上海发布微信公众号

春节假期将至,人员流动增加,市卫健委、市健康促进中心提醒广大市民要做好个人防护,并奉上“防疫四部曲”。

加强个人防护,时刻保持防护意识,继续做好“戴口罩、勤洗手、常通风、一米线”等防护措施。已全程接种新冠疫苗满6个月的人员,及时接种加强针。

非必要不出沪,非必要不举办年会活动。除返乡探亲、必要公务等以外,非必要不离沪。出行时,做好个人防护、手部消毒等,开展每日自主健康监测。减少非必要的聚集聚会,聚餐时控制人数。

主动报告、主动检测、主动就诊。从中高风险地区返沪人员要提前主动向所在社区(村)、单位、宾馆报备,主动进行核酸检测,配合完成隔离管

控等疫情防控措施。

如出现发热、咳嗽等不适症状,在做好个人防护前提下,及时就近选择医疗机构就诊,并主动告知近期旅居史和相关人员接触史。

乘坐交通工具、电梯时注意规范佩戴口罩;办公场所内注意开窗通风,减少集中开会,控制会议时长;快递收取注意清洗双手,推荐通过快递柜或无接触方式收取快递;冬日出行注意防寒保暖,儿童、老人等重点人群适当增添衣物,管好口罩防感冒。

对于春节有出行需求的人员,第一步,在出发前应了解目的地疫情风险等级,可登录政府官网或使用微信、支付宝中的“国务院客户端”小程序进行查询。

第二步,应了解目的地疫情防控政策,可使用微信或支付宝中的“国务

院客户端”小程序或致电目的地防控办、疾控中心或市民服务热线进行查询。

第三步,应确认健康码、行程卡,可使用微信、支付宝中的健康码服务或小程序,查看“国家政务服务平台健康码”、各地区健康码以及行程卡,并进行查询。

第四步,应准备个人防护用品。可以多带几个口罩备用,并准备好免洗消毒剂。

在旅途中,尽量选择自驾出行。如需乘坐公共交通,应做到全程佩戴口罩,就餐饮水时尽量远离他人。尽量避免接触公共部位,接触公共部位后,不要用手接触眼、鼻、口。下车、机、船后,及时洗手消毒。

在到家后,应及时清洗双手,并清洗或晾晒衣物。

四类运动帮你远离“过节肥”

■ 健康中国微信公众号

国家卫健委介绍,即便不怕胖,春节假期七天不动也不是健康的生活方式。假期运动锻炼的方式可分为有氧运动、肌肉力量锻炼、柔韧拉伸锻炼和体力活动锻炼四类。

中等强度的有氧运动能够消耗不少热量,也能够有效促进心肺功能,逐步提高运动能力。七天假期五天可以选择有氧运动,每次30-45分钟。

健步走要大步快走,步幅达到身高的一半,步频最好达到120次/分钟。慢跑可选择适合自己的运动强度,不要求速度很快,坚持30-45分钟,身体微微出汗为宜。

肌肉力量训练是一个对抗衰老的利器,对于老年人和女性尤为重要,但也容易被忽视。

人老腿先老,腿部肌肉力量锻炼尤为重要。老年人补钙只是提供物质元素,锻炼腿部肌肉才是重点。三个动作可以锻炼腿部肌肉,体弱者可以选择椅子坐下站起,每组15-20次,做3组。徒手深蹲,每组15-20次,做3组。弹力绳或哑铃深蹲,每组15-20次,做3组。

柔韧拉伸可以保持肌腱、肌肉及韧带等软组织的弹性,人体关节的活动范围加大,关节灵活性也将增强。

一边看春晚一边也可以做拉伸,从而缓解久坐不动产生的关节僵硬以及下肢静脉血液回流不畅引起的酸胀。其中,坐位抬腿勾脚、坐位转体、坐位提踵勾脚等三个动作可以反复做。

体力活动锻炼可选择每天拖地板15分钟,相当于中速步行2000步的活动量,可消耗60千卡左右的热量。外出活动尽量选择走路或骑自行车,同样可以增加热量消耗。

四招助癌症患者安度春节

■ 庆海

很多癌症患者在度过春节假期后都会有一个病情复发或者恶化的一个小高峰,而其实有四个妙招可以帮助癌症患者安度春节。

传统观念认为,过年吃药是不吉利的。由于受气候、环境、心理等因素影响,人体免疫力在冬季有所降低,因此癌症发作、恶化的可能性便会加大。若在过年期间能够按时服药,既可以防止癌症卷土重来,又能降低癌症的复发转移概率,还可以提高患者的自身免疫力。

许多患者对过年时的各种美味佳肴垂涎欲滴,从而暴饮暴食,铸成了影响治疗与后期康复的隐患。癌症患者应以高热量、高蛋白、高维生素、清淡、可口、易消化的饮食为主,忌食烟熏腌制品、牛羊肉、狗肉、辣椒、烟、酒等。牛奶、鱼类、豆制品、小米、玉米、西兰花、黄花菜、海带、黄瓜等都是既富有营养又能防癌的食物,只要合理安排,科学搭配,一样能做出色香味俱全的节日饕餮盛宴。

对于癌症患者来说,良好的心情能够起到和药物一样的治疗效果。家人们应该特别关注癌症患者的心理需求,为其创造一个宽松的心理环境,并让其与大家一起准备年夜饭。此外,家人们还可以在患者的房间里贴上年画或喜庆的图案,帮助其树立战胜疾病的信心。

过年是走亲访友的好时机,而此时的癌症患者由于亲友的到访也经常精神抖擞,乐于与亲友聊天叙旧,于是在春节后许多患者经常筋疲力尽,并导致癌症复发。因此,在春节假期中癌症患者的社交活动应该有所节制。