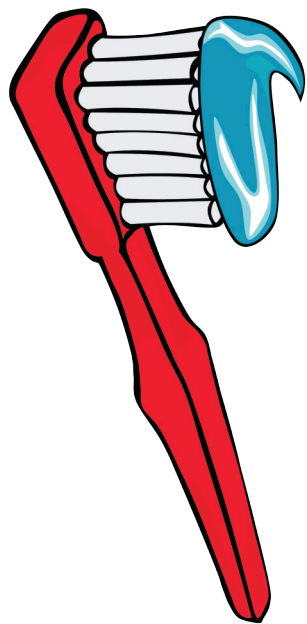




手动牙刷和电动牙刷究竟怎么选

■ 黄璐

清洁牙齿,配合现代人快节奏的工作和生活;而电动牙刷则可以在更高效清洁牙齿的同时,还能有效保护牙周软组织。

手动牙刷和电动牙刷应如何选择

儿童在12岁前手部不够灵活,难以掌握正确的刷牙方法,建议使用儿童款的电动牙刷;能控制刷牙工具的残障人士,或手部不够灵活的成年人,推荐使用电动牙刷;工作繁忙的上班族,为了有效节省时间,推荐使用电动牙刷。

对于能够掌握巴氏刷牙法的人,都可以使用手动牙刷,只要刷牙方法正确、时间充足,电动牙刷和手动牙刷清洁的效力是一样的。不过需要提醒的是,患有严重口腔疾病或正在治疗口腔疾病的人,建议使用手动牙刷,口腔恢复健康后,须在医生指导下使用电动牙刷。

买牙刷时应如何挑选

普通牙刷

一定要选择正规产品,建议选微芯丝材质刷毛,刷毛尖端必须有“磨圆处理”,能避免牙齿和牙周等口腔组织受到伤害。刷头大小则需要能够伸入

口腔深部大牙的为宜。

牙齿健康的人群建议选择一般硬度的刷毛;而儿童、孕产妇、牙周炎患者等口腔组织较为敏感和脆弱的人群,建议选择软毛牙刷。

电动牙刷

在电动牙刷的两个类型中,更推荐刷头有稳定摆幅,并且有多种模式可供选择的声波电动牙刷。

刷头建议选择软毛,不同硬度刷毛的电动牙刷对于牙齿表面菌斑清除功效没有明显差异,软毛刷头对釉质表面的磨损较小。

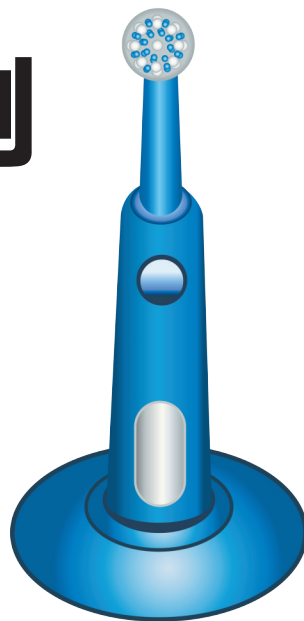
不过值得注意的是,在使用电动牙刷的过程中,如果使用方法不正确,长时间会造成牙齿磨损和敏感,尤以牙颈部多发。所以,一定要根据说明书和牙医的指导来正确使用电动牙刷。

冲牙器有用吗

冲牙器又叫水牙线。大量研究表明,牙刷和冲牙器结合使用能够更有效地去除牙菌斑、减轻牙龈炎症。

冲牙器尤其适用于特定人群的口腔卫生维护,比如:牙周病、牙列不齐、正畸过程中、种植义齿、固定义齿修复以及糖尿病患者等。

冲牙器的清洁功能是牙刷和牙线等无法替代的,但同样的,冲牙器也无法替代传统牙刷和牙线。



冲牙器的高压脉冲水流除了能清洁牙面外,对牙龈也有按摩作用,能促进牙龈的血液循环,增强局部组织对外界刺激的抵抗能力。

巴氏刷牙法该怎么刷

研究表明,每天早晚各采用巴氏刷牙法进行口腔卫生维护可以有效减缓牙齿表面菌斑堆积,具体操作方法如下:

- 1.刷毛与牙齿呈45度角。
- 2.将刷毛贴近牙龈,略加压将使刷毛一部分进入龈沟,一部分进入牙缝间。
- 3.水平颤动牙刷,在1~2颗牙齿的范围左右震颤8~10次。
- 4.刷完一组,将牙刷移至下一组邻牙(2~3颗牙的位置)重新放置。
- 5.刷前牙,将牙刷竖放,使刷毛垂直,接触龈缘或进入龈沟,做上下提拉颤动。

重庆
减碳行动协办 重庆市科学技术协会
重庆市全民科学素质纲要实施工作办公室

“碳达峰碳中和”知多少

■ 雷晓玲 杨延梅

问:如何节约用电?

答:生活中能够节约用电的方法有很多,比如:提前淘米并浸泡10分钟再用电饭锅煮,可大大缩短米熟的时间,节电约10%,每户可省电4.5度/年,相应减少排放4.3千克CO₂;每天少开半小时电视机,每台可节电约20度/年,可减排19.2千克CO₂;饮水机闲置时关掉电源,每台节电约366度/年,可减排351千克CO₂;一支节能灯1年可节电约71.5度,相应减排68.6千克CO₂;一台节能空调比普通空调每小时少耗电0.24千瓦时,按全年使用100小时保守估计,可节电24千瓦时,减排23千克CO₂;一台节能冰箱比普通冰箱每年可以省电约100千瓦时,相应减少排放100千克CO₂。

问:如何节约用水?

答:一是调整用水习惯。与浪费水有关的习惯有很多,例如,用抽水马桶冲烟头和零碎废物;为了接一杯热水,而白白放掉许多水;先洗果蔬后削皮,或冲洗之后再摘蔬菜;洗手、洗脸、刷牙时,总让水流着;睡觉前、出门前,不检查水龙头;设备漏水,不及时修理等。不良习惯会造成水资源的大量浪费,如一个滴水的水龙头,一天能浪费

1~6升水;一个漏水的马桶,一天能浪费3~25升水。要改变不良用水习惯,养成用水好习惯。二是使用节水器具。节水器具如节水型水箱、节水龙头、节水马桶等可大大节约生活用水,此外,器具的节水使用也是重要的节水途径,如优选洗衣清洗程序,根据需求选择适合的洗涤水位和清洗次数,从而达到节水的目的。

问:如何节约用气

答:一是合理调整燃具开关的大小,例如在烧水时,火焰不蔓延底部为宜,在烧菜时水开后可以调小火焰并盖上锅盖;二是防止火焰空烧,炒菜前要准备好食材,以防点燃火后手忙脚乱;三是尽可能使用底面积较大的锅或壶来增大受热面积,提高燃气使用效率;四是锅底与炉头距离要适当,距离太远会导致一部分热量消散;五是改进烹调方法,改蒸饭为焖饭,改用普通锅为高压锅,既省时间又省气;六是连续使用一个灶口,利用灶口的余热在一定程度上提高热效率;七是定期清洗炉盘,防止污垢堵塞火焰口;八是合理调节调风板,达到最佳进气量,使天然气充分燃烧,也可以节省气。

科学辟谣

年龄越大发生骨折的概率越大?

■ 张波

流言:年龄越大发生骨折的概率越大,没办法预防。

真相:老年人骨折的原因,最主要的还是由于骨质疏松所导致的。

老年人平时体育活动相对较少,激素水平分泌逐渐下降,再加上部分老年人饮食情况不佳,没有办法摄入足量的钙质,所以最终会导致老年人骨质疏松。骨质疏松在早期没有任何症状,但在骨质疏松之后,人就会

特别容易骨折,并且,骨头所能承受的损伤强度也会明显下降。另外,老年人机体的协调能力逐渐下降,以及一些慢性疾病也会影响老年人的反应能力,所以通常会比年轻人更易发生骨折。

所以,要想减少骨折风险,就必须尽量避免骨质疏松。建议50岁后的女性、60岁后的男性每年进行骨密度检测,尽早发现是否有缺钙、骨质疏松和骨钙含量下降的趋势。



生活厨房

电饭煲章鱼烧

■ 古锦

材料:章鱼200g、低筋面粉280g、鸡蛋2个、圆白菜150g、柴鱼片5g、海苔碎2g、食盐4g、照烧酱15g、沙拉酱15g、清水450mL、食用油适量。

做法:

- 1.将章鱼和圆白菜洗净切丁,备用。
- 2.准备一个大碗,过筛低筋面粉,加入鸡蛋、食盐、清水,搅拌均匀无颗粒的面糊。
- 3.面糊中加入圆白菜丁、章鱼丁,搅拌均匀,备用。
- 4.在电饭煲内胆中均匀涂抹一层食用油,倒入面糊,选择“煮饭”模式。
- 5.煮好后,将电饭煲内胆倒扣脱模,放入盘中,在表面淋上照烧酱、沙拉酱,再撒上海苔碎、柴鱼片即可。

