

【看天】

出伏啦,处暑啦,和35℃拜拜啦

本报济南8月20日讯(记者 王茂林) 20日又是一个舒服的晴天,省气象台预报说,预计近期我省气温都不会太高,天气会比较舒适。

21日是末伏的最后一天,这意味着最热三伏天将要结束;而本周五也将迎来二十四节气中的处暑,“处”是指“终止”,处暑意味着“夏天暑热正式终止”。听到这两个消息,很高兴吧!

21日白天,我省继续是晴天。气温方面,近三天,内陆地区高温还将

维持在32℃、33℃的水平,沿海地区在30℃左右。21日夜间到23日白天,半岛南部和鲁南地区可能有雷雨或阵雨,其他地区多云。

这凉快舒适的天让不少人“忍不住出门晃荡一圈”。“出了伏就慢慢凉快了,预计后头也不会再有35℃以上的高温,天气会越来越凉爽宜人。”省气象台预报员说,从气象上来看,今年8月份的这场持续高温并不常见,主要是受副高影响。

【探路】

青岛下月开通至曼谷定期航班

本报济南8月20日讯(记者 宋磊) 继上月济南有了直飞泰国的航班后,下月起,我省的乘客也可以从青岛直飞泰国曼谷了!记者了解到,9月25日起,青岛机场将开通首条青岛至曼谷航线的定期航班。

据了解,该条航线将由山东航空执飞,航班号为SC4079/80,每周3班,班期为周三、五、日,机型为B737-800。青岛机场起飞时间为22:15,次日03:05抵

达曼谷;返回青岛的时间为曼谷04:05起飞,08:35抵达青岛机场。

该航线开通后,青岛等地旅客将不再需要从上海、香港等地中转飞往泰国,将有效解决中转时间较长和因天气等因素延误下一航程等问题。

此前,青岛机场先后以包机或定期航班形式开通了至新加坡、菲律宾、泰国的航线,客座率均在70%以上。

不啃“硬骨头” 牙齿也“跑偏”

七成青少年需矫正牙齿畸形,这个暑假矫牙学生比去年多三成

吃点零食,喝点冷饮,来块雪糕,在不出门的时候甚至都懒得刷牙,这个“下火”的暑假你是不是这么过的?你有没有想过你的牙齿也许并不如你的习惯一样坚强呢?20日,记者从淄博各大医院了解到,自进入暑假以来,到医院矫正牙齿的学生明显增多,较2012年同期增长了30%,其中,以11-14岁的青少年为主。

本报记者 樊伟宏 见习记者 魏茜茜

怪现象>> 牙质好了牙病反倒多了

“今年暑假来医院矫正牙齿的学生比去年同期多了30%。”淄博口腔医院正畸科主任曹卫龙说,来就诊的学生以11-14岁的青少年为主。此外,根据医院往年数据统计,矫正牙齿学生的数量占全年到医院矫正牙齿总人数的2/3。

现在青少年的牙质越来越差了?淄博口腔医院种植科主治医师张群说,以牙体和牙周组织来看,目前青少年的牙质正处在一个提升的阶段。“如果把牙质标准从好到差分成A-E五个等级,前几年青少年牙质等级为C的话,那么现在青少年的牙质至少为B+,而且现在青少年牙齿的透明度和发育完整

度也比过去好,出现大面积损坏的也越来越少。”

张群说,眼下到医院矫正牙齿的人多,有些是为了在形象方面更自信,还有夏季持续高温造成口腔病增多等因素。当然最主要的是因为一些潜在因素爆发了。比如现在孩子牙质好与准妈妈们都很注意腹中胎儿的牙齿发育有关,平时注意补钙啥的做得都很到位。反倒是孩子出生后,家长对孩子牙齿的呵护方式“跑偏”了,舍不得给孩子来点“硬骨头”啃,老给孩子吃些甜的软的食物,反倒使孩子后天发育受到了影响。目前不少学生牙齿出现畸形,至少七成以上的学生需要矫牙。

啥原因>> 吃得太精细太甜软了

为啥甜的软的食物对孩子牙齿不好呢?

张群说,这对发育中的孩子颌的诱导、颌骨及牙齿的发育都没有好处。过去吃的以粗纤维为主,现在则是以甜性的、黏性的偏多,甜黏对牙齿是有损害的,而粗纤维的东西会对牙齿表面带来一些清洁,青少年颌骨发育期间,是需要咀嚼刺激的,如果没得到充分的锻炼和刺激,再加上口腔保护做得不好,牙齿反而容易出现畸形。

张群介绍,人的口腔内有60多种细菌,天气一热,口腔内环境就会失调,当有害菌占据了上风,口腔就容易发炎,今年天气有一段时间持续高温,这也是暑期就诊

学生增多的原因。

此外,环境因素对准妈妈的影响也会给青少年患牙病理下隐患。“准妈妈对环境污染、精神压力、药物、辐射等比较敏感,会间接对腹中的宝宝产生影响,导致乳恒牙牙胚发育异常。”张群说,这种影响会持续存在并在恒牙上有所表现。

“除了以上因素,最根本的还是防护意识不足。”曹卫龙说,张口时有“啪啪”响的声音是关节病的前兆,牙齿上有黑点是龋齿的前兆,但是很多人对这些并不在意。

张群说,他们统计发现,医院一年接诊的患者中,为了预防而就诊的不到5%,其他患者全部是在出现病症后才去求医的。

怎么办>> 多吃蔬菜和五谷杂粮

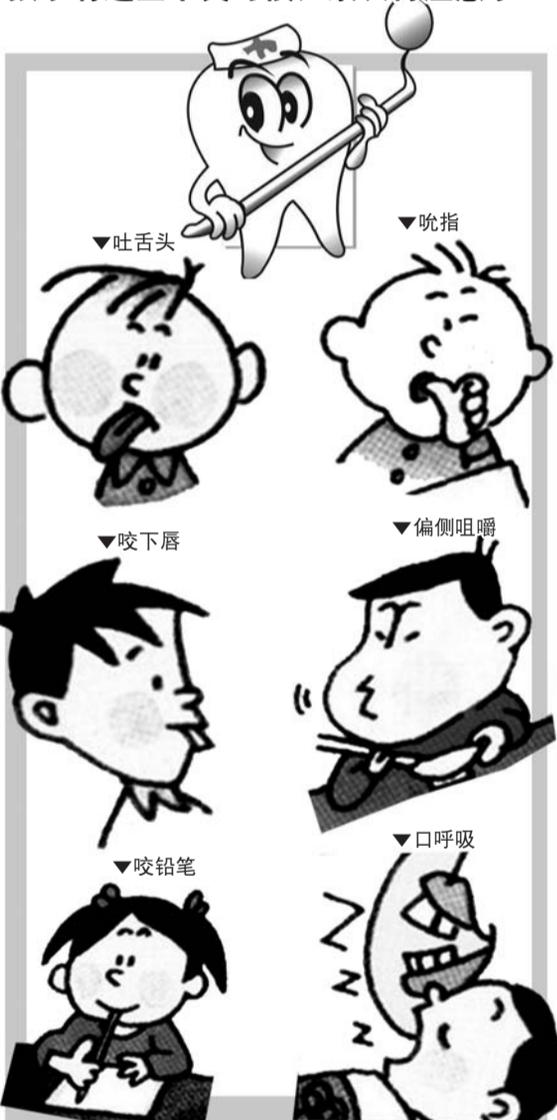
怎样才能有一口让别人羡慕的牙齿?养成好习惯,并从娃娃抓起!

曹卫龙建议家长严格控制孩子甜食、黏性食物的摄入量,让孩子不挑食、不偏食,少吃零食,多吃五谷杂粮、蔬菜、水果、坚果等对牙齿有利的食物,通过充分的咀嚼促进颌骨的发育,使牙齿更整齐更易清洁。

如果孩子有吐舌、吮指、舔牙、咬铅笔、咬衣角、咬嘴唇、单侧咀嚼等不良习惯,家长一定要帮助其纠正,因为这可能会造成牙颌的畸形。并养成早晚刷牙、饭后漱口等好习惯。

此外,专家建议,一岁之前家长应带领孩子进行常规口腔检查,定期每3-6个月带孩子去看口腔医生,发现问题及早处理。

孩子有这些不良习惯,家长得注意了



相关链接

并非所有矫牙都得12岁以后

曹卫龙说,临床上有50%-60%的孩子是在12岁以后才矫牙,这是因为不少家长认为此时孩子的恒牙都长出来了,是正畸最佳时期。这种说法不完全正确,如果一概而论,往往会使得许多人错过最佳矫治时机,而增加了矫治难度。

“生长环境不同,牙齿畸形可能会随年龄增长而变化,如果等到上下颌骨定型后再矫牙,处理起来非常困难。”曹卫龙说,并非所有的牙齿矫正都要等到12岁之后,应因人而异。

除此之外,还有市民认为矫牙后戴牙箍会非常痛,所以害怕就医。“戴上牙箍后可能会出现痛、胀、咬物不适等症状,但最多三四天,不需要担心。”曹卫龙说,目前为止,未有因疼痛而要求拆除牙箍的案例。

另外,刷牙也是有技巧的,看看下面的攻略。牙刷刷毛与牙齿牙龈面大约呈45°角,轻微加压,使刷毛部分进入牙龈沟内,部分置于牙龈上。从后牙颊侧以2-3颗牙为一组,用短距离水平颤动的动作在同一部位数次往返,然后将牙刷刷向牙冠方向转动,拂刷颊面。刷下一组时,注意与前一个部位保持有重叠的区域。

您的专属订制报道
纸条

纸条一

济南李女士递纸条:家里墙面有手印等污渍,重新粉刷很麻烦,有什么便利的清理方法吗?

小编传答案:白白的墙上一个黑黑的手印,想想就觉得心里添堵呢!下边这几招就是别人用了之后说效果不错的,您也来试试吧!

如果耐水墙面可用布擦洗,洗后用干毛巾吸干即可。

对于不耐水的墙面,面积又不是很大的话,可以去文具店买块“高级绘画橡皮”擦拭,或用毛巾蘸些清洁液拧干后轻擦。

对于一些墙体比较结实,或者难以用水擦干净的污渍,不妨试试用细的砂纸把污渍轻轻擦磨掉,当然如果用墙漆稍微修补一下,效果就会更好啦。

如果是浅颜色的污渍,用细砂纸或白纸轻轻擦拭,也能减轻污渍哦。

纸条二

济南陈女士递纸条:茶水不小心洒到白色真丝衣服上,用什么办法除掉这个污渍?

小编传答案:色素污渍多种多样,一旦沾染到衣物上就很难去掉,要根据污渍的颜色和性质,分别采用不同的方法去除。

清洗茶水渍,也要根据染上时间的长短不同来区别对待!如果是刚染上的,试试用70℃-80℃的热水揉洗去除;如果是旧渍,就要用浓盐水浸洗,然后揉洗;用甘油和蛋黄的混合溶液涂拭污渍处,待稍干后,用清水洗涤,这也是针对已干污渍的;此外,也可试试将甘油涂抹在污渍处,再撒上些硼酸粉,然后浸入开水中洗涤。

纸条征集令

您生活中是不是常会被些问题困扰?或者常会抱怨一些事情太琐碎,急于找到小窍门?您有问题,我们帮您答案!有问题就给我们递个“小纸条”,我们会将答案及时“传递”到报纸上。如果您的问题关注度足够高,还会有100元的奖励哦!拨打96706,我们一起提问题找答案挣奖金!