

告别“笑不露齿”，正畸让您自信微笑

牙科专家提醒：口腔正畸，选对方法和时机很重要

刘通 通讯员 谢静 济南报道

牙齿矫正时机很重要 轻微畸形可以不矫正

牙齿的功能不仅仅是咀嚼，还关乎美观和健康。一口整齐洁白的牙齿，加上健康的咀嚼功能，对每个人来说都非常重要。张士杰介绍，口腔正畸学是口腔医学重要分支学科，主要关注牙齿排列、咬合关系、牙齿与颌面部的协调性等问题，以及牙齿的治疗与矫正方法。

“牙齿畸形种类多样，临床比较常见的有牙齿不齐、牙齿拥挤、龅牙、牙齿后缩（即下牙后缩，形成小下巴），以及牙齿有缝等。”张士杰表示，这些畸形不仅影响美观，还可能对牙齿的咬合功能、牙周健康造成不良影响。因此，及时对牙齿矫正便显得十分重要。

张士杰提醒，牙齿矫正周期比较长，患者需要耐心和坚持。矫正具有不可逆性，一旦开始矫正，患者就需要按照医生的指导进行，不能随意中断或更改矫正方案。

在矫正方法上，随着科技进步和口腔医学的发展，现在有了各种先进的矫正技术和矫正器。对于乳牙期的孩子，大多采用活动矫正器；对于12岁以后的青少年和成年人，一般选用金属固定矫正器或隐形矫正器。

除了矫正方法的选择外，选择好矫正的时机也非常重要。“一般来说，从两岁到七岁是最佳的看病时机，特别是对于‘地包天（即反颌）’以及龅牙等牙齿畸形严重的孩子，需要尽早进行矫正。”张士杰说，“在12岁到15岁期间，是恒牙矫正的最佳时期，此时的牙齿基本全部替换完成，并且孩子正处于青春



期，具有较好的可塑性，矫正效果也较好。”

需要注意的是，并不是所有的牙齿畸形都需要进行矫正。一些轻微的畸形，如果不影响美观和咬合功能，可以不进行矫正。各位家长与患者也需注意，牙齿矫正前需要进行全面的口腔检查，评估牙齿和颌面部情况，以确定是否适合进行矫正。

口呼吸不是小事 严重者需要手术治疗

近年来，儿童口呼吸成为很多家长关注的热门话题。“正常的呼吸都是通过鼻腔进行，但如果患有鼻息肉、鼻炎、腺样体肥大等疾病，鼻腔就会被堵塞，患者不得不通过张嘴来呼吸。”张士杰表示，长时间的口呼吸会带来很多问题，如上牙弓狭窄、上颌前突、舌后坠以及下颌后缩等。这些问题不仅影响美观，还可能对孩子的生长发育和心理造成不良影响。

确诊有口呼吸或腺样体面容等问题的宝宝，除了可以进行

正畸手术治疗外，还可以通过药物治疗和口腔正畸的辅助治疗来改善自身情况。

此外，随着人们对美的追求越来越高，有些求美者可能觉得单纯的正畸治疗，无法满足自己的需求。“大家要意识到，严重的畸形问题，如下颌过长、上颌前突等骨骼畸形，单纯通过牙齿移动是无法改善的。”张士杰提醒，这时候就需要通过颌骨手术来解决，即正颌手术。

所谓正颌手术，是通过改变骨骼的位置来调整牙弓、颌骨和牙齿之间的关系，从而达到改善面部轮廓和咬合功能的目的。但正颌手术是一项复杂的手术，有相关需求的人士，最好在正规的口腔医院进行，并且术前进行全面的检查和评估。

人们常说“牙疼不算病，疼起来却要命”。比起牙疼，还有很多人更害怕的，是拔牙时口腔医生对自己牙齿的“刀砍斧凿”。

为了解决牙痛患者的后顾之忧之忧，舒适化口腔治疗逐渐走进大众视野。

“舒适化口腔治疗是一种通过药物、麻醉等方式，来减轻或消除患者疼痛和不适感的治疗方法。它可以让患者在放松、舒适的状态下接受口腔治疗，提高治疗的满意度和舒适度。”张士杰说。

牙疼不要讳疾忌医 舒适化治疗解后顾之忧

舒适化口腔治疗包括多种方法和技术，如笑气麻醉、静脉镇静等。笑气麻醉是一种通过吸入笑气（一氧化二氮）来减轻疼痛和焦虑的方法；静脉镇静则是通过静脉给药，让患者处于镇静状态中接受治疗。“这些方法，都要根据患者的具体情况和需求进行选择和使用。”张士杰强调。

黑胡椒：富含锰元素，可以促进新陈代谢。

辣椒：辣椒素会刺激新陈代谢，让细胞加速活动，起到燃脂作用，经常吃辣的人发胖概率较低。

肉桂：肉桂具有的挥发油，对身体有促排汗、加速代谢的作用。

姜黄（咖喱主料）：姜黄素同样具有提高身体代谢的作用。

姜：含有生姜醇，跟辣椒素算亲戚，也能加速新陈代谢。

中国菜的“色香味”俱全，与调料的使用密不可分。其实，有些调味料除了能赋予饭菜香气，还是养生高手。

中国注册营养师刘静表示，我国已有68种香辛料被列入国家标准《香辛料和调味品名称》。调料不仅能为食物锦上添花，用对了还有“养生”妙用。

帮助抗炎

生姜：生姜含有姜烯、姜醇、姜酚等活性物质，具有抗氧化性，还能抑制炎症因子生成，促进抗炎因子合成。生姜有刺激性，胃肠不好的人切忌空腹吃姜片、喝姜水。

胡椒：含有胡椒碱、丁香酚、倍半萜等很多活性成分，有一定抗炎和抗氧化功效。注意用量，太多会掩盖食材本身味道，还会有异味感。

肉桂：含肉桂醛及其衍生物是抗炎活性成分，摄入量不是越多越好，一天最好不超4克。

提高代谢

黑胡椒：富含锰元素，可以促进新陈代谢。

辣椒：辣椒素会刺激新陈代谢，让细胞加速活动，起到燃脂作用，经常吃辣的人发胖概率较低。

肉桂：肉桂具有的挥发油，对身体有促排汗、加速代谢的作用。

姜黄（咖喱主料）：姜黄素同样具有提高身体代谢的作用。

姜：含有生姜醇，跟辣椒素算亲戚，也能加速新陈代谢。

有助降脂

美国宾夕法尼亚州立大学一项研究发现，吃油腻食物适当添加香料调味品，有助于降低血液甘油三酯水平，进而降低心脏病危险。

与不吃香料调味品的参试者相比，每餐饮食中增加两勺迷迭香、肉桂、姜黄、黑胡椒、丁香、大蒜粉和辣椒粉混合香料的参试者，其甘油三酯水平下降30%。

放调料要讲“火候”

首都保健营养美食学会理事王兆宇表示，在正确的时间放调料，会提升味道、减少营养流失。

放醋最佳时间在“两头”：如豆芽入锅后马上加醋，有助于保留其中的维生素；排骨入锅后和出锅前分别加一次醋，能去腥、解腻、增香。

盐出锅前放：出锅前放盐能增加咸味，有助减少钠摄入量。炒菜时，晚放盐还能避免炒出太多水分，减少B族维生素、维生素C等营养素损失。

糖一般要早放：无论是小炒还是煮炖，糖一般都要早放，只需一点，就能起到提鲜增味的效果。

据生命时报

室内氦污染：小心藏在你身边的“杀手”

屋里经常通风，可有效降低氦浓度

贺照阳 通讯员 唐波 柳怡 济南报道

氦（Rn），是一种无色、无味、无臭的放射性惰性气体，被世界卫生组织国际癌症研究机构认定为I类致癌物，是继吸烟后导致肺癌的第二大危险因素。它作为室内环境中重要污染物之一，是天然辐射的主要来源，约占48%。氦广泛存在于空气中，在室内容易累积，尤其是在住宅、学校和办公室等封闭空间内，其水平变化较大，人们可能在不知情的情况下，暴露在高浓度的氦中。山东省疾病预防控制中心副主任医师唐波提醒：冬季来临，对氦的室内防护至关重要。

氦主要来自哪儿

居室中的氦主要来源于几个方面：一是地基土壤中的氦，

二是建筑材料中析出的氦。联合国原子辐射效应科学委员会的报告显示，建筑材料是室内氦的最主要来源，尤其对高层建筑而言。

三是水中的氦，由于氦易溶于水，因此饮用水或生活用水中的氦会逸出，并进入室内空气中。

四是家用燃料，如天然气、液化气等，由于这些燃料源于地下矿藏，含有放射性核素，在燃烧过程中会产生氦，但通常不足室内氦总量的1%。

另外，室外的氦也会进入室内，比如地质断裂带、放射性矿山周围地区，氦浓度可能较高。

严重可致癌

目前，人们对装修中产生的

甲醛、苯等有害物质已经有所警惕，但对氦污染知之甚少。世界卫生组织认为，氦为19种致癌物质之一，在人的呼吸过程中，氦及其子体会进入肺部并沉积下来，对人体产生内照射，如果长期吸入高浓度氦，会造成上呼吸道和肺部损伤，最终可能引发肺癌。

研究表明，氦使吸烟者面临的肺癌风险，估计是非吸烟者的25倍，有3%—14%的肺癌，是由室内氦导致的。同时，英国、法国、瑞典和丹麦等国家的11项研究结果显示，氦暴露水平与儿童白血病之间存在正相关。

如何降低室内氦浓度

室内氦暴露水平是可以降低的，最容易做的是通风换气。因室外氦浓度较低，经常打开窗户和门进行自然通风，可使室内氦的浓度降低90%以上。如果自

然通风受天气和季节限制或达不到预期效果时，可强制通风，让新鲜空气不断吹进住宅里，从而降低氦浓度。带空气热交换器的通风设备，可以在炎热和寒冷的气候条件下，降低能耗，达到降氦目的。在地下室等空间，更有必要采取这样的措施。

此外，降氦的方法还包括土壤减压，以减少土壤氦进入室内；对地板和墙壁进行密封，涂高效防氦涂料，也可以有效减少室内氦的来源；采用空气净化器也能有效降低室内氦子体。另外，厨房烧水、做饭使用天然气时，最好打开窗户通风，并关闭与居室连接的门。

总之，室内氦与每个人的健康密切相关，室内氦的相关危险因素是可以预防和控制的。通风是降低室内氦气对人体危害的有效方法，因此，冬季居家应适当开窗通风，降低氦浓度。