儒林九江
2021年9月23日 星期四
责编 刘浩华 美编 邓渊博
美编助理 霍笑芬

其实，你可能不太懂刷牙

这些护牙小知识一起学起来

2021年9月20日是第33个“全国爱牙日”，今年的活动主题为“口腔健康 全身健康”。口腔健康与全身健康息息相关，重视口腔问题对身体健康大有益处。那么，你的口腔健康吗？你知道如何保护牙齿吗？该如何正确刷牙？下面一起聊聊关于爱牙护牙的那些事。

七个方法自测口腔健康

是否有蛀牙？

检查两个牙齿之间或者牙齿根部是否有变色（初期为浅褐色，透着亮）、碎片或者破洞现象，检查牙齿表面是否有小黑点。

牙龈是否出血？

在刷牙漱口的时候，吐出来的泡沫或者牙刷上是否带有血迹？在吃苹果等水果时，水果上面是否会带有血迹？照镜子看牙龈，如果红肿、有脓，可判断有牙龈炎。

牙齿是否敏感？

当牙齿受到冷、热、酸、甜和机械性作用（摩擦、咬硬物）的刺激时，会突然产生酸痛感觉，或一闪而过，或短暂持续，当刺激去除后，这种酸痛感就会消失。

牙齿是否发黄发黑？

检查牙齿表面、咬合面、里面是否有发黄发黑的现象。96%的成人和儿童都患有牙齿发黄发黑问题。

牙表面有无裂痕？

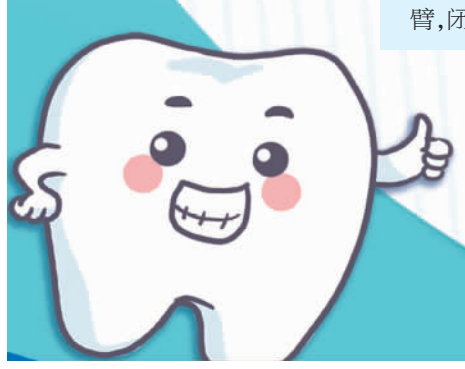
如果进食时，咬在某一特殊部位有剧烈疼痛（咬合痛），仔细观察咀嚼不适部位后发现有浅黑或深棕色隐裂线，可能横贯牙的牙合面，也可能只在邻近边缘处查见。

口腔是否有异味？

最简单的粗略测试方法：用舌头舔一下手臂，闭上嘴，闻刚刚舔过的部位是否有异味。

是否有牙痛症状？

牙疼则表明牙齿出问题了，提示你需要去看牙医接受治疗。牙痛的原因很多，可能是牙龈炎、牙髓炎或牙周炎等。



四大爱牙小建议

和你的牙医定期“约会”

经常进行牙科检查，防患于未然，不要等到牙齿疼了，有问题了再想着如何去治疗。比如在孩子换牙的时候带着孩子多去检查几次，及时发现问题及时解决，能帮你省下大笔金钱和时间。

学会选牙刷

根据成年人、少儿、幼儿口腔大小的不同，我国牙刷标准规定了刷头尺寸。成人牙刷较大，少儿牙刷较小，幼儿牙刷最小。刷毛毛面长度最大不超过42毫米，刷毛高度不超过13毫米，刷丝的直径在0.2~0.3毫米之间。买牙刷时只要注意看，就能买到合适的尺寸。

牙膏首选“普通型”

牙膏是刷牙的辅助用品，具有摩擦作用和去除菌斑、清洁抛光牙面、使口腔清爽的作用。

牙膏分为普通牙膏、氟化物牙膏和药物牙膏三大类。如果牙齿健康情况较好，选择普通牙膏即可。加氟牙膏可以防龋齿，但要注意国家规定，加氟牙膏游离氟应在400Pm~1200Pm之间，这对于人体是安全的，且4岁前的儿童不宜使用。

药物牙膏会有一定的抑制致病菌和非致病菌生长的效果，但不宜长久使用，因此建议几种牙膏换着用。

定期洗牙

牙周病的进展大都缓慢，及时发现苗头，可及早延缓牙周病进程。洗牙可以有效清除牙结石、软垢，每半年一次为最佳。

关于刷牙的六个小知识

刷牙前牙膏可以沾水

有传言说如果牙膏沾水，会起很多泡沫，让人误以为已经刷了很久而提早结束刷牙。其实刷牙是一种枯燥的重复活动，不管是否沾水，刷牙时人们都会感觉时间过得快一些。

其实沾水后泡沫更丰富，有助于清洁牙齿，牙膏在嘴里溶解、发泡，都需要水，虽然口腔里有唾液，但对于敏感型的人，牙膏吸收太多口腔黏膜的水分，可能会难受甚至掉皮。

注意：一些脱敏和美白牙膏的有效成分遇水后会快速分解，刷牙前不宜沾水。

刷牙至少2分钟

我们不算智齿一般有28颗牙，每颗牙有3面要刷，一共84个牙面，2分钟内每个面平均刷不到2秒，并不算长。如果想要达到比较好的刷牙效果，2分钟都未必够。

注意：光凭感觉不可靠，如果没有可计时的电动牙刷，最好以时钟作为计时参考。

刷毛保持斜45度

牙菌斑容易长在牙齿的中下1/3靠近牙龈的位置，甚至牙齿和牙龈之间的间隙。刷毛斜45度放在牙齿和牙龈交界的位置，清除牙菌斑较有效。

先从右边开始刷牙

很多人右侧牙齿的牙结石比左侧略多，因为右手拿牙刷时刷右侧会费劲一些，需要注意力更集中，所以最好先刷右边。如果是左撇子，当然就是先从左边开始刷。

牙龈出血更要认真刷

牙龈出血说明牙齿有炎症，越怕出血、越不好好刷牙，炎症就越严重，所以越是出血的地方越要好好刷。刷干净以后，牙龈消炎自然就不会出血了。

注意：如果认真刷一星期还是出血，说明单靠刷牙不能解决问题，可能需要进一步治疗。

漱口水不能替代刷牙

漱口水可以冲走部分软垢，并有一定抗菌作用，减少口腔异味。但漱口水不能有效去除牙菌斑，也无法抑制牙周致病菌生长。因此，尽管天天用漱口水，也必须好好刷牙。

整理/珠江时报记者 刘浩华

吃不完的月饼 不妨这样处理

中秋节刚过，面对家里剩余的月饼，很多人甚是头疼，直接吃觉得腻，扔了又浪费。那么，中秋节后月饼怎么处理好呢？其实，月饼可以稍作加工，做成各种美食，既好吃又有新鲜感。下面一起看看怎么制作吧！

火腿、肉酱月饼处理

炒月饼

咸味的月饼可以用来做炒月饼，口味可以根据个人的喜好任意添加肉或者容易切成粒状的瓜类蔬菜，比如青瓜。姜和葱是必备的调味品，可以掩盖掉月饼的腻味。同时，可以搭配豆腐、火腿、胡萝卜及青椒等材料。

做法：

将月饼、火腿、胡萝卜、豆腐（最好选择质地较为坚硬的老豆腐）等材料切成差不多大小的方块，葱切成段，姜切成丝，青椒切成较厚的圈。

切好的豆腐煎至四面金黄。将葱姜爆香，加入胡萝卜爆炒至七成熟，依次放入火腿、月饼、豆腐迅速爆炒，适量加入盐、香油，就可以出锅了。

烙月饼

烙月饼适用范围比较广，可将月饼打碎根据自己的口味进行调配再烙成饼，甜月饼还是咸月饼都适用。但无论添加什么食材，面粉、干酵母或者泡打粉等必不可少，鸡蛋、牛奶可以让成品更美味，也可以添加火腿、葱等，但要尽量切细，以免影响最终成型。

做法：

将月饼捣碎，与面粉、适量酵母粉、牛奶、鸡蛋等和成面团，发酵半个小时左右。可以根据自己的口味适当加入盐、糖、辣椒等。

把面团放在案板上擀开成薄饼状。平底锅里放适量油预热，放入薄饼，每一分钟翻一次面，如此反复翻面，大概5分钟至饼熟透即可。

五仁月饼处理

凉拌月饼

五仁月饼配料非常讲究，一般包括杏仁、瓜子、桃仁、花生等，相对于其他传统月饼较为健康，深受消费者欢迎。但如今，很多年轻人对其中和却略显单一的味道并不喜欢。但如果用凉拌的方法制作，味道会没那么甜腻，加点其他配料，能起到提香的作用。

凉拌月饼的食材选择很关键，一般要选择爽脆、咸淡适宜的材料，也可以添加适量蔬菜，如胡萝卜、青瓜、卷心菜等。胡萝卜凉拌前要过水，但不要煮太长时间，避免影响口感。

咸香爽脆的凉拌五仁月饼非常适合佐粥食用，这道美食既包含蔬菜的维生素、膳食纤维，坚果仁的不饱和脂肪酸，还有肉类丰富的蛋白质，非常健康美味，且制作简易方便。

做法：

将月饼切片，其他食材切成差不多大小的方块，葱和香菜洗干净后切碎，然后将所有食材放到一个大碗里，根据个人口味放入适量味精、醋、香油、辣椒酱等，搅拌后即可食用。

水果月饼处理

月饼沙拉

水果月饼以果蔬、果酱作为馅料，相较于传统月饼，更为低糖、低脂，别有一番风味。选择自己喜欢的水果，搭配中秋过后剩下来的水果月饼，拌上沙拉酱，作为美味、营养的下午茶是很不错的选择。

要注意的是，不要选择水分过多的水果，避免水分浸泡月饼后变成浆糊，非常影响口感和整体观感。

做法：

将所有的水果切成差不多大小的方块，先混合所有水果，再加入切好的月饼，最后放入沙拉酱，搅拌均匀即可。

莲蓉月饼处理

月饼八宝粥

莲蓉月饼是广式月饼中最常见的，但由于其高糖、高脂肪，很容易就“剩下来”。其实莲蓉月饼很适合作为八宝粥的“调味品”，一起食用，别有一番风味。

做法：

将八宝粥材料用水洗净后，加入适量清水浸泡30分钟；锅中放入足够多的清水（水和米的比例不要低于10:1），烧开后放入八宝粥材料，用勺子搅拌均匀；待水再次烧开以后，加盖转小火熬制，保持锅中的水开而不溢出的状态，中途用勺子搅拌几次，待粥熬得粘稠就可以了，整个过程大约30~40分钟。

熬好了八宝粥后，不要放糖，将月饼切成小块，放入粥中，搅匀即可。

月饼冰糕

莲蓉月饼也非常适合做成冰糕、雪糕等甜品，配料很简单，纯牛奶、枸杞、红枣等均可，使甜品更为美味和营养。

如今天气炎热，美味又消暑的月饼冰糕是必备美食，在有朋友来聚会时不妨拿出来让大家品尝。

做法：

将月饼捣碎，然后依次加入牛奶，适量的白砂糖、水等，用搅拌器充分搅拌至发泡状态，再放进冰箱里冰镇半个小时即可。

这些月饼处理方式不可取

天天把月饼当早餐吃

月饼营养成分单一，且高脂肪、高糖，不易消化，如果食用过量，容易引发肠胃不适。

放进冰箱储存慢慢吃

月饼里的食油是经过反复加热后使用的，这种食油存放时间过长，就会产生酮类、醛类等有毒物质，吃后可能导致腹泻甚至食物中毒。因此，月饼存放时间最好不要超过一周。

油炸月饼

很多人觉得油炸月饼松脆美味，但其实这是最不可取的烹饪方式，因为月饼本身是高脂、高油的食品，油炸只会“雪上加霜”。不妨将月饼与水果、茶搭配，作为简单的下午茶点，也是不错的选择。