

## 口腔护理方法之 ——牙线的使用



很多人都会认为对于牙周病来说牙结石才是罪魁祸首，其实不然，真正导致牙周病的凶手是“牙菌斑”，有效控制牙菌斑才是预防牙周病的关键。

常规刷牙，即使刷得非常到位，也只能去除口腔内70%的牙菌斑，两颗牙接触区域是无法让牙刷毛进入的，此时我们需要用到法宝——牙线。

牙线适用于牙龈没有明显退缩的人

群，尤其是食物嵌塞明显的人群，不能用普通缝线替代。

取一段20—30cm长的牙线，打结成环状，将中指、无名指和小指伸入环内，握持牙线用拇指和食指拮起牙线，其间距离为2cm。

将牙线拉紧，用拉锯式动作轻轻进入牙间隙（水平向移动），当牙线进入到牙龈边缘区域，将两侧牙线往同一方向拉紧，使牙线呈“C”字形缓缓进入龈沟（牙齿和牙龈之间），直到遇到抵抗为止，上下移动牙线，去除邻面菌斑。

重复以上动作，每个牙间隙都需要清洁到2个面，刚开始练习会有些困难，建议从上下前牙开始练，现在市场上有牙线棒，相对后牙来说，使用起来更方便。

宁波市鄞州区口腔医院  
牙周科 叶爱丹

## 保护听力 ——五一助听器大优惠

宁波万聆助听器验配中心，始于1996年，专业验配美国、德国、瑞士、丹麦、万聆、新加坡等世界各品牌助听器，助听器品种齐全，外形时尚，适合各种听力损失。迄今为无数耳聋、耳鸣患者成功选配了助听器。

每年五月的第三个星期日为全国助残日，2014年的助残日为5月18日。

在五一和助残日来临之际即本中心为广大听力患者提供一下优惠活动：

一、以旧换新活动，为了提高您对助听器的配戴满意度，凡在本中心购买模拟耳背机的顾客换购全数字耳背机，旧机可原价回收（指定机型）。

二、所有新老顾客均可享受本中心

“六大免费项目”——免费听力测试、免费试听、免费调试、免费保养、免费康复指导、免费上门服务。

三、美国全数字6通道迷你耳背机，无堵耳、无闷塞，3980元/台。

四、中国万聆全数字12通道深耳道式全线五折优惠，数量有限。

五、全数字四通道耳背机980元/台—1780元/台。

更多优惠可来电咨询或登录：[www.ztqchina.net](http://www.ztqchina.net)

地址：宁波市柳汀街655-1号（柳汀立交桥西100米，晶崑宇达饭店楼下）

咨询电话：0574-87293412  
13989306541 18968325717

## 鲜花洗发受追捧 黑发市场告别化学时代？

近日，市民张先生因染发问题致使皮肤过敏。切肤之痛，引发深思！一直极易被忽视的染发安全问题，即刻引发社会强烈关注！

随着生活质量的不断提高，外表越来越被人们所重视，染发已经成为一种消费时尚。染发的目的是为了漂亮，可是，你知道这漂亮的背后有多大的危害吗？同是染发剂，不同配方有着惊人的差距！《每周质量报告》曾连续播报化学染发剂易导致过敏、接触性皮炎、淋巴系统等疾病。现在面对五花八门的染发市场，消费者手足无措，不知该选择哪种染发产品。

此次在甬城掀起鲜花黑发热潮的是来自泰国南烛花，泰国南烛花含有丰富的植物黑色素和多种本草精华，具有乌发黑发的神奇效果。

泰国鲜花（南烛花）是泰国皇室乌发

国宝，至今已有3000多年历史，泰国医学经典《暹罗医经》第8卷第147页，《瀛涯暹胜方》第11卷第89页都有权威记载：南烛花是乌须发的圣药，是一种安全到可以吃的天然黑发植物，每到南烛花盛开的季节，当地人就会把采摘到的南烛花捣碎，晒干后碾成粉，再加入蜂蜜、鸡蛋、水等食物调成膏状，从发根到发梢，均匀地涂抹在白发上，然后用水冲洗干净。使用后就会惊奇地发现：原来一头斑白的自己现在是乌发满头，一下子年轻了许多。一开始头皮微微发痒，发质明显改善并且富有弹性，梳理顺畅，已经出现明显变化，让你告别长期染发的烦恼。

专家提醒：染发固然是美的需求，但面对鱼龙混杂的染发市场，鲜花洗发不失为一种较为安全的产品。

据悉，该产品已经在宁波普及推广，就染发问题咨询详情，可到信谊药店（解放南路55号）实地考察！

一霞

## 静脉曲张一妙方

静脉曲张大多发生在小腿内侧，像蚯蚓一样隆起许多青筋，多的成团。首先是腿部有酸胀感，晚上重，早上轻，同时小腿上的皮肤开始有色素沉着，颜色会发黑或发紫，非常难看。静脉曲张的传统治疗方法很多，大多数都需要打针吃药，不但治疗周期长、费用高，而且药物对人体还会有一定的毒副作用。

现在好了，随着科技的发展，静脉曲张有了一种外用涂抹的新疗法，叫【脉立平牌清凉膜膏】，费用低、无异味，只需往患处轻轻一抹，非常简单方便。如果你还在遭受静脉曲张、脉管炎的折磨，就赶快抹上【脉立平】吧。【脉立平】用于缓解静脉曲张、脉管炎引起的皮肤痒、痛、酸、麻、腿困无力等症状。

全国免费：400-015-8115

短信咨询：13758958115

【脉立平】 3盒一疗程，买3赠1。

以下药店现已到货：宁波信谊药店（解放南路55号）；北仑恒山药房（恒山路318号）；镇海太和堂（车站路86号）；慈溪利民药房（人民医院门诊部对面）；余姚益寿堂（学弄80号、二院东50米）；宁海华泰中西药房（气象北路10号）；奉化长生药店（东门路8号）；象山青松堂（客运中心中巴车站旁）。

禁忌内容及注意事项：详见说明书  
皖医械广审（文）第2013100039号 皖合食药监械（准）字2013第1640215号 忠告语：请仔细阅读产品说明书或在医务人员的指导下购买和使用。

## 神奇雪蛤 专“吃”坏、痒皮肤

俗话说：疼不死人痒死人。奇痒难耐，心烦意乱，用了各种方法就是止不住，有时真想把皮给揭了心里才解痒。痒的揪心刺骨，彻夜难眠……

中医认为：痒是外邪侵袭或是肌肤失濡，血不能营养皮肤；或是脏腑内毒流窜至皮肤所致。所以痒在表皮，根在内毒。止痒不如断痒，根除痒痒，必须内毒外脱。

《本草纲目》记载：长白山雪蛤，独含不饱和脂肪酸，低温提炼，快速渗入皮肤，迅速止痒，排出毒素，快速恢复健康好皮肤。

雪蛤和五味子、百癣皮、苦参等30多种天然药材配伍，提炼雪蛤素，提高皮肤免疫力，雪蛤素每天抹2—3次。健康肌肤光滑细腻、有弹性。

寻找湿疹、牛皮癣、神经性皮炎、荨麻疹、脚气、手足癣、股癣、花斑癣、脚脱皮及

瘙痒等皮肤问题的朋友。认准“雪蛤素”商标，指定药店购买，谨防假冒。2014年5月3日前：买五盒送一盒，买十送五，买十五送十。品质经宁波顾客三年验证，值得信赖。

●解放南路55号信谊药房 ●蓝天路29号长生大药房 ●槐树路万和药房 ●三院百姓药房 ●江东儿童公园西门越丰堂 ●兴宁桥东春天大浴场门口康泰泰药房 ●北仑新大路432号新城药房 ●慈溪人民医院北门利民药房 ●余姚杜义弄31号和通购物 ●象山安路益民药房 ●宁海气象北路10号华泰中西药房 ●奉化老电影院广平药房 ●镇海车站路86号太和堂药店 ●柴桥新城大药房 ●石浦金山路148号利民大药房 ●邱隘镇中路136号邱隘中西大药房 ●姜山华山路10号春蕾大药房 ●轻纺城广场健康药房

详情咨询：82850016(全市免费送货)

## 骨质增生 滑膜炎 半月板损伤 关节退变“疼痛、僵硬、积水”有妙方

“仙草骨痛贴”特别适用于关节退变引起疼痛等症的辅助治疗，畅销宁波7年，良心品质老产品经得起考验和对比，在专业人员指导下按疗程使用更有利于康复。拨打骨科热线66891820，专业人员免费送货上门，全程指导使用！

第一医院新大楼南镇明药房（镇明路424号）

电话：27859198

第六医院对面莱多特专销（中山东路1080号）

电话：82079166

特别提醒：“仙草骨痛贴”为新型黑膏贴剂，上下楼时关节疼痛不敢使劲，久坐站起时关节疼痛僵硬迈不动步，关节肿胀、积水等人群均可一试！

庆五一，5月7日前厂家特大优惠，买5送2，10送6，20送15！心存顾虑患者可先买5盒体验，有效再按疗程使用！

【注册号】豫宛食药监械（准）字2012第1260045号 豫医械广审（文）第2013100034号  
请仔细阅读产品说明书或在医务人员指导下购买和使用！

## 做足健康功课 让五一小长假变得轻松自在

五一小长假在即，甬城也将迎来一段风和日丽的好时光，这让小长假成了一年中非常适宜旅游的季节。高速公路的免收费，更让人们出游多了一个理由。不过在感受春天美好的同时最不能忽略的就是身体健康了。相关医生在此提醒，五一小长假适合出游，不管是在周边赏花、登山，还是出远门感受繁花似锦，出行前，都应做足健康的功课。



资料图片

### 户外活动记得备好急救药

山花烂漫，姹紫嫣红，赏花、登山等户外项目在五一不冷不热的季节里更让人接受。不过，宁大附属医院急诊科副主任医师陈志华提醒，春季潮湿多雨，应避免饮用生水和吃不卫生的食物；登山的朋友应备好急救药品，以便在发生突发疾病、摔伤、碰伤等事件时派上用场。另外，登山要穿鲜艳好洗的衣服，山里树密，很容易掉队，衣服鲜艳容易被发现。另外，登山崴脚也是常有的事，千万不能忍痛继续行走，正确做法是冷敷20—30分钟，不要再活动，72小时之后再热敷或涂擦药物。

此外，在户外活动不能忘了对肌肤的保护，宁大附属医院皮肤科主任林蕾表示，春季是过敏性疾病的多发期，皮肤过敏的主要症状有：面部和手背等暴露部位的皮肤出现红斑、粟粒大小的皮疹或轻度脱屑，严重的还可出现水疱，主要是花粉过敏、吃菠萝过敏及紫外线过敏引起的日光性皮炎。因此，在外出时，特别是在山野田间一定要准备好长衣长裤、戴太阳帽，注意防晒，选用合适的化妆品，赏花动眼不动

手。容易过敏的人不妨带上防过敏的急救药，遇到皮肤发痒、全身发热、咳嗽、气急等轻微状况，自行服药解决。

### 自驾出游谨防困意及身体不适

五一小长假高速免收费，使得更多市民想自驾出行。然而温暖的气候，会使得驾驶员感到困倦、疲乏、头晕欲睡。宁波市中医院治未病中心主任周建扬表示，缺氧会让人感觉头晕、眼迷离、想睡觉，开车容易犯困多是因为大脑相对缺氧造成的。特别是晴天的午后，气温相对较高，更容易让人犯困。因此，驾驶员一旦感觉有些困乏了，就应立刻停车休息一会儿，给身体补充些水分，用湿毛巾擦把脸，下车活动活动腰腿和颈部，还可以给眼睛做一套保健操，以缓解困意。

此外，长时间开车易出现腰酸背痛和脖梗痛的症状。这是由于长时间固定一个位置驾驶，或者驾驶座位不合适、背部倾斜的角度不合适等造成的。所以驾驶员在开车时要注意调整座椅位置，不要让放松的旅游变成“受累”的旅游。

徐益霞