

预防乳牙被蛀,从保护做起



上一期我们介绍了乳牙的重要性,蛀牙带来的不良影响。那么蛀牙是否可以避免呢?日常生活中我们又要注意些什么呢?这一期我们主要谈一谈怎样预防换牙期儿童蛀牙。

控制菌斑

蛀牙是由于菌斑中的细菌发酵,食物中的糖产酸使釉质脱矿溶解而形成的。去除菌斑的方法有多种,例如刷牙、漱口水、牙线的使用。这里我们要介绍一下适合年幼儿的刷牙方法:圆弧刷牙法。在闭口的情况下,牙刷进入颊间隙,刷毛轻度接触上牙后牙的牙龈区,用较快、较宽的圆弧动作,很少的压力从上牙牙龈拖拉至下牙牙龈。前牙边缘对边缘,做连续的圆弧形颤动,上下牙舌侧面需往返颤动。

窝沟封闭

牙齿长出后到医院检查,对需要的

乳牙和恒牙进行窝沟封闭。什么是窝沟封闭呢?就是在牙齿容易受蛀的点隙裂沟里涂一层保护剂,进而把细菌进入牙齿的通路封起来,从而预防蛀牙的发生。治疗从开始到结束大约需要10分钟,无不适感,定期3个月检查,保持封闭状态。

氟化物

氟在预防蛀牙方面有重要作用,可以促进釉质的再矿化,增强釉质抗脱矿,降低菌斑中的酸性产物。牙齿在形成期氟的摄入很有必要,局部使用氟被吞咽后,又会起全身作用,相得益彰。

营养和饮食

氟、钙、磷是影响牙齿对龋易感性的营养成分,均衡饮食和营养是十分关键的。减少含蔗糖、葡萄糖、果糖、麦芽糖类等零食摄入量,尤其是睡前。

由此可以看出,蛀牙是可以避免的,亡羊补牢不如未雨绸缪,乳牙刚刚长全至恒牙磨牙萌出,时间大约在2岁半至13岁左右,这时口腔情况比较复杂,更易患蛀牙,家长一定要更加关注,定期带孩子进行口腔检查,及早发现,及时治疗。

宁波市鄞州区口腔医院 儿科 车兴奇

白发不用染,一梳变黑发

卖疯了,特方便,每月仅需梳黑一次,无效全额退款

传统染发剂只能做表面功夫,就像刷油漆,虽然表面上是黑了,其实里面依然是白的,几天时间白发又长出来,总是不停地染发,长时间使用化学染发剂,会直接导致白发越染越多,造成脱发,甚至危害身体健康。因此,解决白发问题,不能像割韭菜一样,白了染,染了再白,关键是从根源上解决白发问题。

水晶首乌王黑发素(生态型),是以天然名贵中草药何首乌、五贝子、人参、灵芝等为原药,含一种“首乌酶”的物质和多种天然中草药有效成分,具有自然黑发、长久黑发和滋养黑发的作用。适合于中年须发早白、老年性白发、青少年白发、花白发等各种原因引起的白发。

广大白发朋友可到宁波首乌王黑

发中心免费试用,先试后买更放心。

订货热线:87894396 如遇电话忙,敬请耐心等待。

宁波首乌王黑发中心 地址:江东宋家巷176号(兴宁桥东,日月星城东门)。

海曙:信谊药店(解放南路55号),宏昌参药店(解放南路311号);江东:越丰堂大药房(中兴路893号,儿童公园西大门),民安大药房(民安路521号);江北:万和大药房(槐树路102号);鄞州:邱隘中西大药房(邱隘中路136号),姜山老百姓大药房(明山路115号);慈溪:九九大药房(三北大街295号);余姚:东方大药房(阳明东路214号);镇海:太和堂药店(车站路86号);依萍化妆品(清川路168号);北仑:新城大药房(新大路432号);柴桥:新城大药房;奉化:欧亚化妆品(广平路40-5号)宁海:得生堂大药房(气象北路57号)。

全大市免费送货,货到付款。

对抗秋老虎,牢记四个“当心”

一、要当心“外火” 研究发现,人的情绪、心境和行为与气象条件关系很大。当气温达30℃~34℃时,胃酸分泌会减少,胃肠蠕动减慢,食欲减退;当气温超过35℃,日照超过12小时、湿度高于80%时,身体中暑和“情绪中暑”者的比例急剧上升。老年人应该尽量避免烈日长时间直接照射,注意室内通风降温,保持情绪舒畅,心态平和。

二、要当心“内火” 机体阴阳平衡失调会导致内热症,临床上可分为心火、肺火、胃火、肝火、肾火。主要表现为心悸、烦躁、失眠、反复口腔溃疡、口干、大便干燥、头晕耳鸣等。老人除了对症使用导赤丸、黄连上清丸等中成药治疗外,还应多吃蔬菜瓜果,以泻热降火,还要戒急勿躁,抑怒息

火。

三、要当心缺水 生理研究表明,中老年人最容易发生体内慢性缺水。高温天气出汗多,更易发生缺水,若不及时补充,有可能导致脑血栓形成或发生心肌梗死而危及生命。一般来讲,饮水量以每天尿量不少于1000毫升为宜,可少量多次饮水,清晨、睡前饮水效果更佳。

四、要当心热伤风 天气炎热,不少人会患上热伤风,老年人免疫功能较弱,更容易受到气候变化的影响。如果过于贪凉,电风扇直吹,或整天呆在低温空调房间里,细菌、病毒便可乘虚而入。老年人预防热伤风关键是避免受凉,使用空调时,室内外温差不要大于8℃。特别应注意避免刚从炎热的户外回家,就对着空调机的冷风长时间直吹。

钱信文

学生书包重量,不应超体重10%

当今社会生活节奏加快,不仅大人的压力很大,小孩子们同样也感受到压力,这一点,从孩子们书包的重量上就能看出。

专家认为,孩子们常常背着很重的书包去学校,长期以往会给儿童骨骼发育造成很严重的影响。

专家称,书包的重量不应超过孩子体重的10%。例如,一个孩子重25公斤,

则他的书包重量不应超过2.5公斤。

专家指出,家长有必要认真监督孩子的书包重量,如果孩子书包中携带没用的东西,那么这些东西将成为多余的累赘,毫无疑问需要被剔除。

此外,书包的样式应根据孩子的背部形状进行选择,以减轻孩子的疲劳感。专家还提醒,学生空书包的重量不应超过0.5公斤。

职场纵横

81800018, 87321099

行状广告收费标准:
黑白40元/行/天(13字)
套红50元/行/天(13字)
优惠套餐多多,欢迎来电咨询

中海物业诚聘

售楼客服,管家18-30岁,形象气质佳,女身高163cm以上,2800元以上; 安管员18-38,身高174cm以上,3050-3500元;维修工18-50岁,持证以上岗位均包食宿 83010009

宁波拉博飞丝棉塑品有限公司 招聘

销售代表:自备交通,拥有销售经验,需要经常出差,需略懂述写英文。公司提供全面培训和领导。 请来面试或拨打: 0574-28880500 15557-888921

真生活 家教培训

金为教育★专业中高考 精良师资实力一对一,袖珍班 持续高质量教学2781787

商务 车辆信息

宁波金牌清债专家 专业追讨企业及个人各种借款,工程款,律师联盟,合法快速一步到位,成功收费。 电话:15168483777 地址:江北万达广场商务楼7幢20楼

宁波邦清清债咨询

专业追讨企业及个人借款、货款、工程款、三角债等各类欠款,快速办理,成功收费。 电话:13208078292 地址:宁波市中山路181号中农信大厦3110室

聘年薪百万不是梦

挑战高薪,挑战自我13616582286 招北仑、宁波市区送单员,男本地人,45内,单休交五金13957830036 鄞州中心区聘事接车接待员月薪4000加提成15888120120 早甫上午班双休本地已婚66852682 销售高手聘月薪1588474793夏

诚聘 待业人员及管理干部

30-50岁,高中以上学历,上半天班,待遇2000-5000元,双休。 电话:13780053269黄

华茂学校食堂 招聘

接待员2名,要求女性 服务员4名,要求女性; 炉灶、切配、蒸饭工各2名,要求熟练工。 另招食品安全员1名。 以上岗位55周岁以下,一证录用缴纳五金,双休制。 地址:天童北路1500号 章老师 13957866449

课后查漏补缺困难82387378 82387378 上门一对一 吴文教育 秋季特训

初中全科培优辅导,免费试听。 兴宁路41号 电话87310114 网址: www.nbtmjy.com 初中数学:中考保提高30-60分 用心心理学方法教,很多学生辅4次就考出了第一名,87249981 初中中在职各科教师87318081

华东二手车 高价收购二手车汽车

长期求购二手车13705742073 兴宁路558号火车站东200米 高价急售二手车汽车 免费上门评估18868687777方 高价求购二手车汽车 车好可略高市场价13857811288 高于市场3千收车13095946666

宁波虎帮清债咨询

合法、诚信催收个人、企业的各类欠款、工程款、疑难账款。 全国受理,成功收费,欢迎来电咨询 0574-87008044, 15314574433 地址:宁波海曙中山西路298号海光大厦1310

宁波千鼎清债咨询

专业清理:个人欠款,公司贷款,工程款;全国受理成功收费 地址:宁波市鄞州区汇亚国际204室(天童北路1107号) 电话:0574-88009816

租售 办公住宅 租售

写字楼出售出租 彩虹广场精装多用途或办公房800㎡,独门整体一楼,低价出售出租,电话15158389765陈先生

客运中心旁厂房出租

紧靠机场路,1层和3层 厂房4000㎡,其中一层2500㎡,适应仓储和汽车修理厂。 电话:13805846186

厂房出租

一层高六米约800㎡钢棚,适宜做仓库,交通方便。 地址:东雅村工业区 电话:18606863215陈

石碶咖啡厅转让

石碶十字路口中心段咖啡厅优价转让或承包。 电话:13216678888

【魏老师教育】培优教育

初中中、数学、科、物、化、英语 小学:数、语、英★镇海:86251225 海曙:87882437★江东:87882417 慈溪:63810871★余姚:62850317 在职教师各年级一对一小班 可试听,满意付费87951113 初中英语数学在职66822848 名师中考班,提前批1对1/小班 重查漏补缺培优提高87130239

高价购二手车 车辆典当

快速超低价汽车典当,按揭车 二次抵押车可开走13605888588 按揭车、轿车典当13355958845

宁波兆鑫清债咨询

专业清理,各类欠款、疑难账款,成功付费。 电话:18069018307 0574-89089239 全国统一,免费热线:4008805765 地址:宁波海曙中山西路298号海光大厦428室

慈溪余姚清债咨询

专业合法催收公司,个人欠款,借款等。 死账、赖账,成功收费。 电话:0574-63860913 18167214188 地址:慈溪开发大道1277号(香格大厦706)

600㎡办公楼厂房仓库出租

三楼江东车管所旁13806662132 商铺店面 租售 兴宁路2000㎡商铺出租 靠近水果批发市场,全新餐厅装修,可开餐厅、超市等, 招商热线:18268697771卢先生 徐家漕门面转让13362464269夏

少儿英语机构转让

海曙中心地段,生源充足稳定,现寻转让。 电话:18968207188 18957836060

厂房租售

位于江北庄桥厂房1.3万㎡,占地13亩,尚分租1-3层楼7500㎡,也可分租出租,适合轻工类工厂、仓储等使用,交通便利。 电话:15706826719

姜山厂房

出租或合作科技园区内厂房15000㎡占地约36亩有重型起重、焊接等设备。 电话:13805867275王

家电维修 搬家搬厂

便民搬家搬厂87662211 新天地搬家搬厂空调87935917 阿拉宁波人搬家特优87332235 千禧搬家特优87778900 快捷专业搬家87907772

取名改名 调查咨询

神州调查87289267 民事取证,商务,打假,寻人调查 宁波人自己的老牌调查公司

宁波豪鑫清债咨询

合法清理:借款、贷款、工程款,小账立即解决,大账快速完成。全国受理,成功收费。 咨询热线:0574-83868644, 13306684948

三腾达飞投资 个人贷款咨询

电话:87407867 手机:13345999987

餐饮酒店 租转

海曙1000㎡餐饮店,位置佳,生意好,有停车位营业中13566037077 鼓楼旁400㎡餐厅转18094599569

厂房出租

联丰西路1500平方标准厂房出租,设施齐全,交通便利。 电话:13065809876马先生

土地厂房转让

座落鄞州区东吴镇,紧靠鄞县大道东钱湖附近,共有工业土地56亩,厂房23000平方(可转换为商住用地,有政府详规),也可分为三块出售,A块:17亩土地,厂房10400平方。B块:9亩土地,厂房6900平方。C块:30亩,厂房5700平方(其中一半多土地为空地)。 具体价格可以面谈 联系电话:15958890337王

股票配资 小额贷款

小额贷款当场办理13957414989 小额贷款借款15067405550 工商注册贷款咨询18957444575

征婚交友 娱乐器具

幸福婚介免费介绍15867832686 高价收旧货13065602887张 收空调饭桌宾馆等13095936669 收家具床一切旧货81100126陶 回收空调及批发13805885124 ★收购一切旧货1377125759

离婚、房产、车辆债务

87295238 公司个人法律服务13819892705

浙江智元投资管理 有限公司

1. 各类房产、按揭、抵押贷款申请咨询 2. 商务信息、企业管理、物业等咨询 电话:55668671, 55668676 地址:和邦大厦C座2601室

厂房和办公楼出租

望童路与大隐路交叉点,厂房5600㎡,办公楼1000㎡,设施全,价面议13306658629 鄞州长丰工业区厂房出租 1楼500㎡2楼1250㎡,芝兰桥下, 适厂房健身房13685717876

店面房低价出租

500㎡位于百丈路黄金地段,房东无转让费出租。 电话:13805868575孙

房屋出租

1. 和义路96号一楼店面:约600㎡,办公大楼13-14层:约2350㎡,15楼部分; 2. 百丈路彩虹大厦2楼:约1500㎡; 价格面议,见报起5日内有效 电话:87030037史

红领抵押贷款

公司创立16年,工商注册号:330203000000333,网址:www.hldk.com.cn ●代办各类不动产、动产抵押贷款 申请手续的服务 ●房地产经纪、实业投资咨询 87140051, 66688666 总部:天一豪景A座811(开明街华楼巷19号) 石碶分部 89012421 鼓楼分部 87127751 丽园分部 81939352 联丰分部 66605678 世纪广场 87275392 江北万达 87747372

浙江智元投资管理 有限公司

1. 各类房产、按揭、抵押贷款申请咨询 2. 商务信息、企业管理、物业等咨询 电话:55668671, 55668676 地址:和邦大厦C座2601室