

# 你对洗牙了解多少



“洗牙”已经不是一个陌生的字眼了,随着生活水平的逐步提高以及口腔卫生保健意识的逐步增强,现在主动去洗牙的病也越来越多,但是从平时临床中接触到的就诊人群反应来看,其实许多人对洗牙还是存在着许多误区,所以,接下来这里会通过一些通俗易懂的语言让大家了解洗牙究竟是怎么回事。

## 误区一:洗牙会伤害牙齿?

很多人这样认为是因为洗牙时会发出让人不舒服的“吡吡”声,这其实是机器频率震动发出的声音,并非磨牙齿,洗牙正是通过超声震动的原理来实现去除附着在牙面上的牙结石及牙菌斑的目的。所以洗牙并不会对牙齿产生损伤,大可不必担心洗牙会伤害牙齿。

## 误区二:洗牙会让牙齿变白?

这里我们首先要看“变白”的定义是什么。牙齿本身内部的解剖结构和牙齿表面的色素沉着决定着牙齿的颜色。就像有些人牙齿天生很亮白,有些天生偏黄,这就是牙齿本身结构所决

定的;而有些人有抽烟或喝浓茶等习惯,牙齿看上去黄黄的,这就是牙齿表面颜色的沉积造成的。后者是可以通过洗牙来去除的,所以从视觉效果上会给人“牙齿变白了”的印象。从上面可以看出,严格的医学意义上来说,洗牙并不会改变牙齿的颜色。

## 误区三:洗牙时会出血,对人体健康有影响?

洗牙时嘴巴里有血确实是一件让人并不愉悦的事。但我们可以先问自己另一个问题:为什么刷牙时牙龈会出血?那是因为你的牙龈本身已处于一个不健康的状态。由于牙结石和牙菌斑的长期刺激,牙龈已经处于一个炎症的状态,所以当有外来的机械刺激(比如洗牙、刷牙、咬苹果等)时,牙龈就会出血,那么只有通过洗牙去除刺激牙龈的牙结石和牙菌斑,才能使出血情况减轻甚至消除。至于对人体健康有影响,显而易见答案是否定的。

洗牙是口腔临床工作中最常见、最基础的一块内容,但通过洗牙往往可以反映出许多其他问题,上面只是列举了几种常见的,所以不妨从现在开始养成定期洗牙的习惯,下次就可以从专业口腔医生那里得到你想要的更多答案了。

宁波市鄞州区口腔医院 综合科 周欢

# 消化不良者宜吃碎坚果

吃坚果是个不错的秋冬养生方法。那么,坚果是整粒吃比较好,还是打碎吃比较好呢?

专家建议我,坚果打碎吃和整粒吃因人而异。有研究证实,与打碎吃相比,大杏仁整粒吃的时候饱腹感会比较强,餐后控制血糖上升的效果更好一些。打碎吃则可能让消化速度加快。如果磨成酱就更是如此。对于那些消化不良的人,坚果打碎吃或者磨成酱吃比较好。

有人把坚果用作炒菜吃。对此专家表示,坚果用作炒菜时要晚一点加入,它们的耐热性都很差,煎炸之后会丧失健康作用。

京华



丫丫 摄

# 脸色暗黄,喝红枣木耳粥

对很多女性来讲,肤色暗黄虽然不伴有身体不适,但总是显得很憔悴。怎么样才能不做“黄脸婆”呢?人体的内在脏腑如果气血不足,必然表现在皮肤、颜面上。气虚了,就会面色无华、精神差、疲乏无力;血虚了,就会皮肤枯燥、面色苍白或萎黄、指甲不光滑。气旺血充,人才会有充沛的精力、活跃的思维和矫健的身躯、良好的记忆力和敏捷的应变力,才能

光彩照人。气血不但要充足,还要能流动起来,才能产生活力和美。

要想达到活血净肤、益气补血的目的,有一个方子很适合,非常简单而且很生活化。取30克红枣,20克黑木耳,100克大米,把浸泡好的黑木耳和去核的红枣一起煮粥,早晚服食。配方中的材料都是家常食物,民以食为天,最家常的食物都是大自然赋予我们最好的求生求寿的礼物。 周周

**职场** 纵横  
刊例 81800018.87321099

**各类招聘**

聘年薪百万不是梦  
挑战高薪,挑战自我13616582286  
招送单员45岁以下男,当地本地人,交五金单休13505741856  
上午班双休本地已婚68652682

**诚聘**

销售员30名,销售主管10名,业务助理2名,人事经理1名。底薪+提成+季度奖+国内外旅游+双休  
13906619044,87292088王

**诚聘**

1.电子商务专员(全职或兼职,大学实习生) 2.货运驾驶员 3.生鲜销售专员  
宁波金海岸公司  
电话:28888688姚 15088829179

**人保培训中心招聘**

会务、客房服务员若干,清洁工,厨师  
电话:87196111转85012 87196111转81518  
地址:海曙区大来街50号503室

**江南公路华生国际红棉坊布艺诚招**

◆财务◆文员  
◆业务员  
联系人:王先生  
电话:18657466888

**宁波华度软件科技有限公司 诚聘**

总经理一名:懂销售,会管理,懂OA软件,必须有好的发展思路或带项目。  
客户经理2名:需要上门约谈,形象好,气质佳,有外经贸、事业单位从业经历者优先。  
45岁以下,工资+提成+股份  
电话:0574-87383367  
宁波市解放桥北端钻石广场

**市区国企急招**

厨房服务员2名,持有健康证者优先;主办会计1名,具有会计从业资格,会计初级职称以上职称,五年工作经验;办公室文秘1名,文学、新闻、法律或文秘等相关专业;有较好的写作、沟通、组织能力;保洁员40周岁左右,肯吃苦耐劳;  
电话:87172865林女士  
地址:海曙区广济街31号

**租售** 转让  
刊例 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

**办公住宅 租售**

天一豪景办公楼出租  
东南朝向,六楼515平米,办公装修,电话:18606869222罗

**休闲娱乐 租转**

海曙棋室转让13305747709王  
万达美容美发店转18957871259

**宋诏桥300㎡大食堂转让**

有意者面谈18005742265  
江东鄞州人民医院旁220㎡13年饭店转让13819427771陈  
江东饭店低价转让13008962798

**江北北路厂房或仓库出租**

2800㎡一楼13071912023余  
横溪桥东厂房出租  
1-2楼约1900平方13777128128  
客运中心机场路旁厂房出租1-3楼共1100㎡,独门独院,18906615780,88026647

**厂房位于宁波市鄞州区塘溪镇,独门独户,占地4亩有800KV和100KV两个变压器,有叉车和地磅等设备。**

电话:13396636166俞  
厂房出租 五乡工业区通途路旁,标准厂房第3楼1100㎡配货梯,价格面谈。13567886626

**江东桑田路旁厂房二楼600平方一楼220平方出租1380662998**

**旺铺急售**  
宁波鄞州四明中路旺铺318方,实用480方送4个车位 出租每年38万,目前市场价1300万,急售价880万。电话:18358109555

**海曙浴室低价转让**

海曙联丰闹市区浴室,面积共计800平方,有免费停车场,欲低价转让,接手后即可营业。  
电话:13095904343张

**培训学校转让**

鄞州区黄金地段培训学校转让(有办学许可证)本校为综合性学校,有固定生源!有意向者请联系:15336670771杨老师

**房屋出售**

鄞州姜山定桥路宁横路十字路口独立一幢1-4楼2400平方,有货梯三证齐,宜开店开厂宜投资,已租50万/年,售价7000元每平方,非诚勿扰!  
电话:13586523370 郑

**培训学校转让**

本人出国移民,现转让鄞州中心区少儿培训学校,1000平方,装修高端,证件齐全,经营多年接手可盈利。电话:13295840632

**旺铺出租**

位于江东彩虹南路彩虹大厦1楼120㎡2楼1100㎡,整体出租,适合会所、咖啡馆、餐饮及培训学校等。  
电话:13957400777李先生

**甬港南路饭店及旺铺转让**

(1)饭店1-2楼700㎡,设施齐全,有停车场,适宜教育培训,会所等;  
(2)路边旺铺转让,一楼30㎡,二楼150㎡,行业不限,可分割出租。  
联系电话:13780006788陈

**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

**厂房出租**

奉化方桥物流园区,单层钢结构厂房出租,厂房面积约13000平方米,价格面议。  
地址:方桥工业区物流园区  
电话:13967877676庄经理 88652668

**厂房出售**

联丰西路(古庵村段)占地11亩,厂房16000㎡,价3500万。  
电话:13777938708周  
机场路边14亩,位特佳,交通方便,价面议。电话:18368239998

**全新厂房出租**

位于通途路与小港街道陈山西路交界高端装备园区标准厂房约4000多平方米,交通方便。联系电话:18968269665

**场地出租**

洪塘宁慈公路边80亩场地出租,适用堆场驾校,可分割。另有房屋三层1200㎡。  
电话:13605747132谢

**新厂房低价出租**

位于江北庄桥二楼2500㎡,有货梯,办公室精装,交通便利,可分割。  
电话:15706826719

**办公楼、旺铺租售**

1.高新区总部基地,华商大厦5层写字楼,外墙全石材干挂,现有少量余房,可分层或分割租售,面积120-930平方,独立产权,价格优惠。  
2.位于江东中山东路(新江厦旁)沿街商铺出租,面积一楼2间每间150平方,2楼3间450平方,可分租,欢迎洽谈。  
电话:13957492710李

**商场转让**

现有宁波中山东路新江厦商场附近一商场转让或出租,面积4000㎡,有意者面谈。  
联系电话:13780000417 15606626688

**厂房出租**

本厂位于镇海庄市兆龙路,占地20亩,厂房面积1.3万㎡,电250千瓦。另职工宿舍约100套。  
电话:13738832388叶

**厂房出租**

鄞州区嵩江东路88号二层共计3000平方左右,交通便利,适宜开大型超市,仓储仓库、销售办公等,也适宜开汽车4S店或维修店或厂房。  
13805889839,18957442023王

**房屋出租**

集士港集士南路136号,一楼1000平方,二楼600平方,独门独户,一楼高5米,二楼4.2米,水电齐全,交通方便,价格面谈。  
联系人:13008905557杨先生 18968207552任女士

**厂房出租**

位于江北庄桥街道附近标准厂房约600㎡价面谈。  
联系13805878292陈先生

**厂房转让**

镇海路驼工业区(近江北)土地70多亩,厂房25000平米,位置佳,现转让。  
电话:13777017553陈

**高价收旧货13065602887张**

收家具床一切旧货81100126陶  
★收购一切旧货13777125759  
高价收宾馆足浴设备81126756

**灶王爷(赣菜)10月28日开业**

3周内享受8.8折优惠(烟酒水除外)  
地址:滨江商业广场2号楼312 电话:87573777  
品江西菜,到灶王爷

**生活** 资讯  
刊例 81800018.87321099

**家教培训**

宁大家教13221903869  
重点在职初高中数理化英(灵桥旁)1对1或小班18906626301

**上门一对一 82387378**

启胜教育艺考考生保进培训  
中央音乐学院中国传媒大学等20多所学校,签合同考证。上课地点:北京、宁波。初高中全科辅导,数学化学高级教师1对1小班化辅导83018555 乔老师  
初高中英语快速突破81095968  
初高中数学科学家教66057366

**家电维修**

惠康专业维修空调彩电87792460  
**搬家搬厂**  
便民搬家搬厂87662211  
新天搬家搬厂空调87935917  
千喜搬家特快87778900

**快捷专业搬家87907772**

阿拉宁波人搬家价优87332235  
**征婚交友**  
18年品牌月湖婚介81181890  
幸福婚介免费介绍15867832686  
**旧货回收**  
收设备13770793888物资  
收工厂宾馆空调锅炉一切旧货

**专收饭店15957864375蒋**

收空调饭店宾馆等13095936669  
**冬虫夏草**  
西藏那曲直销,每克100元起,品质首选,高端品质,假一罚十  
●宁波大酒店一楼商场 87715981  
电话:4008866889 www.22222.cn

**股票配资低息借款18069012798**

代办大额消费卡13386604929  
工商注册贷款咨询18957444575  
小微信用借款15067405550

**小额贷款当场办理13957414989**

股票/期货低息配资15988687018  
**产品批发**  
特惠交通设施批发87939807

**商务** 资讯  
刊例 81800018.87321099

**车辆信息**

车辆购置  
高于市场3千收车13095946666

**华东二手车**

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**  
免费上门评估18868687777方  
雯雯二手车高价收购免费评估各种二手车现金付款快速过户首南中路69号13905746435周  
高价收购二手车18657438361

**高价求购二手车**

车好可略高市场价13857811288  
**高价购二手车**  
货车面包车皮卡13185991787翁  
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  
按揭、轿车典当13605886024张

**取名改名**

●中国易经协会浙江分会会长金雍茵教授为您提供起名预测、地理服务。天一豪景87287096  
郑富国易经取名、地理策划、国学讲座。创新128园区4幢31号。87718059,13968306688  
**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  
**法律服务**  
离婚、房产、车祸债务87295238  
公司合同纠纷法律13819892705  
**代办代理**

**专业讨债、合法注册、快速清理个人、公司欠款,成功后收费**

**宁强清债** 全国免费热线 4000168653  
13780058069  
地址:民安路1018号新天地商务大厦1608室

**合法清债公司**

快速追讨个人欠款、贷款合法注册,不成功,不收费  
热线:15906596988  
地址:海曙区行政服务中心  
专业合法催收全国企业、个人各类欠款  
**兆鑫清债** 全国免费热线 400805765  
18069018307 0574-89089239  
地址:民安路1018号新天地商务大厦428室

**千鼎清债**

全国受理 成功收费  
咨询热线:  
0574-88009816  
18957461186  
地址:宁波市鄞州区天童北路1107号 汇亚国际204室

**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  
全国统一免费热线:4008602515

**豪鑫清债**

合法清理:借款、货款、工程款小账立即解决,大账快速完成  
全国受理 成功收费  
0574-89868644 13306684948  
宁波中山西路298号海光大厦1401

**宁发清债公司**

专讨老赖账、烂尾账、三角账  
18957417313  
宁波市海曙区布政巷16号科创大厦14楼  
全国统一免费热线:4008602308

**虎帮清债**

专业清理:个人欠款、公司贷款、工程款;小账立即解决,大账快速完成  
全国受理 成功收费  
电话:0574-87008044 15314574433  
地址:宁波海曙中山西路298号海光大厦1310

**宁波有宝清债咨询**

清债专家合法快速清理个人、公司各类欠款,成功收费  
电话:1836829819 0574-88216602  
地址:宁波市鄞州区万达广场48克拉 天童北路1388号4602室

**合法清债公司**

快速追讨个人欠款、贷款合法注册,不成功,不收费  
热线:15906596988  
地址:海曙区行政服务中心  
专业合法催收全国企业、个人各类欠款  
**兆鑫清债** 全国免费热线 400805765  
18069018307 0574-89089239  
地址:民安路1018号新天地商务大厦428室

**鸿桥经济咨询** 有限公司

个人小额贷款、抵押贷款咨询  
房产中介、二手房代办一切手续  
和义大道加盟店:87240975张先生  
天一商圈总店:13362838830

**成顺投资** 咨询有限公司  
工商号:330902000076773  
电话:13306698699  
惊驾路555号 泰富大厦B座1002室

**金丽投资** 咨询有限公司  
个人贷款咨询 电话:0574-66836019