



晚上睡前刷牙、刷牙后漱口,都错了? 医生:很多人都在“无效刷牙”

“每天刷牙,为什么牙齿还是坏了?”很多人总觉得,只要每天刷牙就万事大吉。但你有没有想过,那些坚持了几十年的刷牙“老习惯”,可能从一开始就错了!

分和刷牙的动作本身,会刺激大脑,让人变得清醒。

控制血压 目标不是越低越好

提到高血压,很多人都有一个共识:血压要降,而且降得越低越好。尤其是确诊高血压的人群,总想着把血压数值压到最低,觉得这样才够安全。其实,血压控制的核心是“平稳达标”,而非“越低越好”,过度追求低血压,反而可能给身体带来不必要的伤害。

血压是维持人体正常运转的必要条件。血压就像血管里的“压力泵”,负责将血液输送到全身的每一个器官,无论是心脏、大脑,还是肾脏、四肢,都需要依靠血压提供的动力,才能获得充足的氧气和营养。如果血压过低,这个“压力泵”的动力就会不足,血液无法顺利到达身体末端,器官就会面临“供血供氧不足”的困境,引发一系列健康问题。

很多人误以为“血压越低,对血管的损伤越小”,其实这是一个常见的认知误区。血管就像一根有弹性的水管,正常的血压能让血管保持适度的张力,而过度降压会让血管长期处于“松弛”状态,反而会影响血管的正常功能。更重要的是,不同人群的血压控制目标本就存在差异,不能一概而论地追求“最低值”。

对健康人群来说,血压有明确的正常范围,超出这个范围会增加健康风险,低于这个范围同样不利于身体。而对于高血压患者,尤其是老年患者、合并有冠心病、糖尿病、肾病等基础疾病的患者,血压控制目标需要更加个体化。比如,老年高血压患者,身体机能有所衰退,血管弹性下降,如果盲目将血压降得过低,可能会导致脑部供血不足,出现头晕、乏力、眼前发黑等症状,严重时还可能诱发脑梗死;对于合并冠心病的患者,过度降压可能会影响心脏的供血,增加心绞痛、心肌梗死的风险。

过度降压的危害,往往被大家忽视。轻度的血压偏低,可能会出现头晕、乏力、精神不振等不适,影响日常生活和工作;严重的低血压,会导致重要器官供血不足,引发晕厥、跌倒,甚至危及生命。尤其是长期服用降压药的人群,擅自增加药量、更换药物,或者盲目追求“超低血压”,都可能导致血压骤降,引发危险。

高血压的危害在于长期血压偏高对血管和器官的慢性损伤,因此控制血压的关键是“平稳、达标”,即把血压控制在适合自己的合理范围内,而非盲目追求最低值。

科学控压,要遵循医嘱,不要自行调整降压药的剂量或种类。医生会根据患者的年龄、身体状况、基础疾病等因素,制订个性化的血压控制目标。

据大河健康报

误区一:刷完牙马上漱口? 刷牙后不漱口护牙效果更好

相信大部分人刷完牙的第一件事,就是拿起杯子含口清水漱几下口吐掉。但真相是:这个再正常不过的动作,恰恰让牙膏中最宝贵的护牙成分——氟,还没来得及发挥作用就被无情地冲掉了。

真正科学的做法是什么? 2023年,中华口腔医学会明确指出:刷牙后,吐掉泡沫不要漱口。

这是因为,牙膏里的氟化物,能帮助我们坚固牙釉质,有效抵御细菌和酸的侵蚀,甚至能修复早期微小的蛀牙。但氟化物需要时间“工作”,它得在牙齿表面停留一会儿,才能形成有效的保护层。

一口清水漱下去,就把还没来得及发挥作用的氟化物冲得一干二净,护牙效果直接归零。

不漱口会不会“中毒”? 对此,广州医科大学附属口腔医院口腔预防教研室主任于丽娜曾在其医院公众号刊文解释,氟是一种人体健康必需的微量元素,其实我们的饮用水以及空气中都是含氟的,大家不必“谈氟色变”,牙膏中的氟含量远远不能达到中毒的水平。

推荐做法:刷完牙,先吐掉多余的泡沫。然后别急着漱口,给氟化物留点时间,你可以趁这几分钟洗洗脸、涂点护肤品、梳梳头;如果实在觉得嘴里有残留不舒服,5分钟后再用一小口清水,轻轻漱一下吐掉即可。

误区二:晚上睡前才刷牙? 原来这竟然是错的

“要睡觉了赶紧去刷牙”,这句话,你是不是从小听到大? 但你可能不知道,临睡前才刷牙,原来是错的。

上海交通大学医学院附属第九人民医院口腔外科副主任医师邹多宏提醒,临睡前才刷牙,其实并不是保护牙齿的最佳时机。晚饭30分钟后刷牙,比等到睡前再刷,对口腔健康更好。

不少人晚饭后还会工作或娱乐,直到睡前才刷牙,这中间可能间隔4~5个小时。邹多宏医生说,“这么长时间内,食物残渣带来的细菌会在口腔里安营扎寨,影响口腔健康。”

推荐做法:把刷牙时间提前。建议晚饭后30分钟就刷牙。刷牙后不再进食,早点睡觉。这也可以避免临睡前刷牙把困意“刷没了”。因为牙膏中的薄荷成

误区三:刷牙只刷牙齿? 这两个地方才是口臭的源头

你有没有过这样的困惑:明明早晚认真刷牙,牙齿也刷得挺干净,可为什么嘴里还是有口臭? 原因很可能是你忽略了两个“卫生死角”——舌苔、牙龈沟。

舌苔:藏污纳垢的“小地毯”

舌头表面不是光滑的,上面布满了细小的乳头状突起,像一块毛茸茸的“小地毯”。这里简直是细菌和食物残渣的“天堂”,它们藏匿其中,代谢产生挥发性硫化物,这就是口臭的主要来源之一。

牙龈沟:被忽视的“重要地带”

牙龈沟就是牙齿和牙龈之间那条浅浅的缝隙。很多人刷牙时会有意避开牙龈,怕刷出血。但如果长期不清理,牙菌斑在此处长期堆积,会引发牙龈炎症,持续发展可能诱发牙周病。

推荐做法:学会“巴氏刷牙法”(水平颤动拂刷法),将牙刷刷毛与牙面呈45度角,对准牙齿和牙龈的交界处(牙龈沟),轻轻加压,让刷毛尖端进入沟内,进行短距离的水平颤动。每颗牙齿的里里外外都要照顾到!

此外,别忘了刷刷舌苔。每天刷牙后,从里向外轻轻刮几下舌苔,还你清新口气!

保护牙齿 这4个护牙技巧请收好

1.牙刷要选“小”而“软”的

优先选择小头软毛牙刷,刷毛尖端磨圆,避免损伤牙龈。电动牙刷可选择声波震动型,清洁效率更高。

2.刷牙时长记住“333”原则

即每天刷3次、每次3分钟及饭后30分钟刷牙。你可能觉得3分钟对于刷牙来说太长了,但假如按照正确的方式刷牙,你会发现3分钟可能还刷不完。

3.清洁牙缝,牙线要用起来

对于牙缝、牙龈边缘等隐蔽角落,牙刷是远远不能深度清洁的。牙线是清洁牙缝最基础也是最重要的工具。每天至少使用一次牙线,注意每一个牙缝有相邻两个牙齿的邻面,都要清洁到。

4.建议每年洗牙1~2次

由于刷牙无法做到100%的有效率,久而久之还是会形成菌斑堆积和牙石,一旦牙石形成,很难通过简单刷牙去除。口腔洁治术(俗称洗牙)才是最有效的方法,故定期洗牙(每年1~2次)是有必要的。

据人民日报健康客户端

