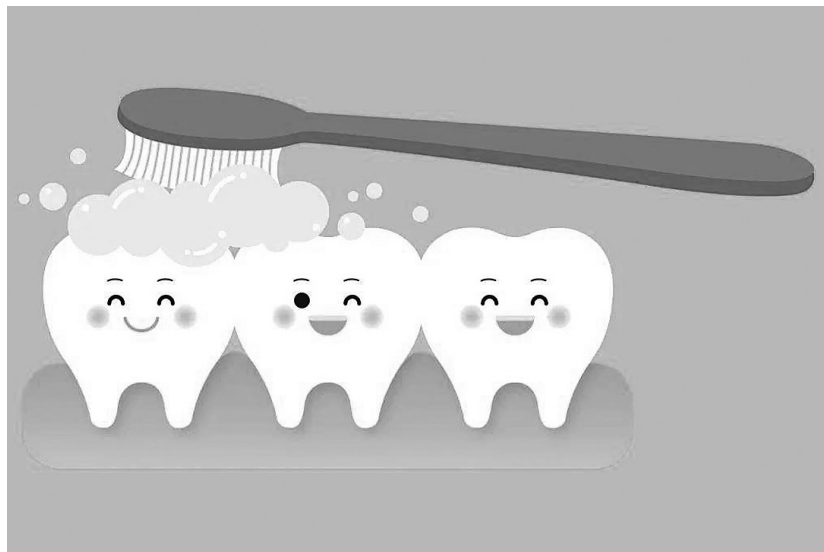




晚上睡前刷牙、刷牙后漱口,原来都错了?

医生:很多人都在“无效刷牙”



误区一:刷完牙马上漱口 原来刷牙后不漱口 护牙效果更好

相信大部分人刷完牙的第一件事,就是拿起杯子含口水“咕噜咕噜”漱几下口吐掉。我们从小就习惯了刷牙,要漱口吐干净泡沫。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,还没来得及发挥就被无情地“冲进了下水道”!

真正科学的做法是什么?刷牙后,吐掉泡沫不要漱口。

你可能好奇这是为什么?因为牙膏里的氟化物,是牙齿的主要“保护物质”。它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,瞬间就把还没来得及及渗透的氟化物冲得一干二净,护牙效果直接归零!这就好比给皮肤涂了昂贵的精华,还没等吸收就去洗掉,很多都浪费了!

■推荐做法:

刷牙,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分钟后再用一小口水,轻轻漱一下吐掉即可。

误区二:晚上睡前才刷牙 晚饭30分钟后刷牙效果更好

“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,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!

“每天刷牙,为什么牙齿还是坏了?”这大概是很多人藏在心里的困惑。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!

下面这三个刷牙常见误区,在不知不觉中让你的牙“白刷了”!

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。这么长时间里,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。这样做不仅能有效保护牙齿,还有助于控制体重。同时,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分和刷牙的动作本身,会刺激大脑,让人变得清醒。

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?问题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,细菌在此处长期堆积,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!

保护牙齿, 这3个护牙技巧请收好

1. 刷牙时长记住“333”原则

刷牙有一个简单好记的“333”原则,即每天刷3次,每次3分钟及饭后30分钟刷牙,做到面面俱到。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。

2. 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。每天至少一次使用牙线,注意每一个牙缝有相邻两个牙齿的邻面,都要清洁到。

3. 别忘了每年洗牙1~2次

由于刷牙无法做到100%的有效率,从而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)是非常有必要的。

□来源:人民日报健康客户端

睡眠不足会导致肥胖吗?

谈到肥胖的成因,常会与饮食与运动相关联,而睡眠不足作为重要诱因易被忽视。为何睡眠不足会导致肥胖?如何通过改善睡眠助力减重?

肥胖是指长期能量摄入超过消耗,导致脂肪过度蓄积的状态。肥胖会损害心血管系统,过多脂肪堆积会增加心脏负担,导致血压升高、血脂异常;血液中过高的胆固醇和甘油三酯易在血管壁形成斑块,引发动脉粥样硬化,进而增加患冠心病、高血压等疾病风险。

在众多导致肥胖的因素中,睡眠是较为重要却常被忽视的。长期睡眠不

足会干扰内分泌系统:一方面影响胰岛素分泌及敏感性,导致血糖调节异常,增加患糖尿病风险;另一方面打乱脂肪代谢相关激素平衡,阻碍脂肪正常分解,加重肥胖。

睡眠不足还会通过食欲调节机制诱发过量饮食。缺乏睡眠会导致饥饿激素分泌增加,饱腹激素分泌减少。数据显示,长期睡眠不足者能量和脂肪摄入量显著上升,若同时缺乏运动,更易诱发肥胖。

睡眠不足还会导致生理压力增加,引发慢性炎症反应。此时身体可能启

动保护机制,通过蓄积水分、储存能量来应对压力,进而导致水肿和脂肪合成增加。长此以往,可能诱发阻塞性睡眠呼吸暂停综合征,威胁身体健康。

可通过一些方法来改善睡眠,如创造一个舒缓的人睡程序。睡前一小时开始进入程序,先把第二天要做的东西整理好,房间内保持安静,关掉电视、电脑等电子设备。通过听舒缓的音乐、阅读或泡澡等方式让身心放松。此外,建议睡前不宜吃太多食物。保持房间凉爽和舒适,同时经常换洗床上用品。 □来源:学习强国

施工公告

因G15沈海高速公路湖雾段改扩建施工需要,根据《中华人民共和国道路交通安全法》第三十九条之规定,施工时需实施交通管制。具体事项公告如下:

一、管制路段:G15沈海高速台州方向K1677+100-K1669+600;

二、管制日期:2026年4月1日07:00至2026年07月30日(24小时管控);

三、管制措施:台州方向K1677+100-K1669+600借道对向湖雾岭隧道温州方向车道通行。

请途经施工路段驾驶人关注路段信息,严格按照施工路段标志指示通行,服从交警和现场管理人员指挥,确保安全行驶。遇特殊天气(雨天、台风、大雾等)顺延施工,造成不便,敬请谅解。

温州市公安局交通管理支队
温州市公路与运输管理中心
温州市交通运输行政执法队

浙江分类广告

- 杭州愿力贸易有限公司遗失公章一枚,声明作废。
- 杭州威沛贸易有限公司遗失公章一枚,声明作废。
- 杭州瑞芳文化传播有限公司遗失财务专用章一枚,声明作废。
- 杭州蔚沁贸易有限公司遗失公章一枚,声明作废。

- 温州三才电子商务秘书有限公司遗失财务专用章、法人章(庄晓红印)各一枚,声明作废。
- 淳安顺信信息服务部遗失公章一枚,声明作废。
- 注销公告
嘉兴经济技术开发区晨鹰成人教育培训学校民办企业经理事会表决通过,决定注销,清算组已成立,望债权人接到通知之日起三十日内,未接到通知的自本公告日起四十五日内,向清算组申报债权。清算组电话:13736854754。
嘉兴经济技术开发区晨鹰成人教育培训学校
2026年3月24日

- 杭州微妍生物科技发展有限公司遗失公章、财务专用章、法人章(彭思涵印)各一枚,声明作废。
- 注销公告
嘉兴经济技术开发区大地成人教育培训学校民办企业经理事会表决通过,决定注销,清算组已成立,望债权人接到通知之日起三十日内,未接到通知的自本公告日起四十五日内,向清算组申报债权。清算组电话:13505735903。
嘉兴经济技术开发区大地成人教育培训学校
2026年3月24日

- 杭州西韵策划有限公司遗失公章、财务专用章各一枚,声明作废。
- 东阳市帆甜服饰有限公司遗失财务专用章一枚,编号:33078310279856,声明作废。
- 千纸鹤(杭州)再生资源回收有限公司遗失公章一枚,声明作废。
- 宁波江北中久商贸有限公司遗失公章一枚,声明作废。
- 浙江恒熙新材料科技有限公司遗失财务专用章(编号:33100410086115)、公章(编号:33100410086114)各一枚,声明作废。

- 常驻代表机构设立公告
我公司拟在绍兴市柯桥区设立常驻代表机构,名称:香港特别行政区阿曼汗国际有限公司绍兴代表处,首席代表AKHONDZADA AMANULLAH KHAN驻在场所:浙江省绍兴市柯桥区柯桥金柯桥大道绍兴世界贸易中心B区B幢4F-8-9室。特此公告
阿曼汗国际有限公司

- 常驻代表机构设立公告
我公司拟在绍兴市柯桥区设立常驻代表机构,名称:香港特别行政区马萨特国际有限公司绍兴代表处,首席代表FAQAMAST MOHAMMED NAZIR驻在场所:浙江省绍兴市柯桥区柯桥金柯桥大道绍兴世界贸易中心B区B幢4F-8-4室。特此公告
马萨特国际有限公司

- 通知债权人申报债权的注销公告
杭州市临平区庙东居家养老服务站经理事会表决通过,决定注销,清算组已成立,望债权人接到通知之日起三十日内,未接到通知的自本公告日起四十五日内,向清算组申报债权。清算组电话:88146670
杭州市临平区庙东居家养老服务站
●浙江丰速达云仓科技有限公司遗失公章,声明作废。

- 杭州或言或诺科技有限公司,统一社会信用代码91330108MADUM9C25F遗失公章,财务章,法人章(王英杰)各一枚,声明作废。
- 杭州若草广告有限公司遗失公章,财务章,法人章,声明作废。
- 玉环昕琪食品店遗失公章一枚,编号33102110152361,声明作废。