

牙齿矫正期间怎么刷? 正畸专用清洁法

四川省南充市蓬安县人民医院 刘顺明

很多戴上牙套的朋友都会发现,原本每天习以为常的刷牙突然变成了“技术活”。矫治器——无论是金属托槽、陶瓷托槽还是隐形牙套上的附件——都会在牙齿表面形成复杂的沟槽、缝隙和死角。

食物残渣和牙菌斑更喜欢藏在这些地方,如果还是按照普通人的刷牙方式草草了事,短短几个月就可能导致牙齿表面出现白垩色的脱矿斑,甚至发展为蛀牙。更麻烦的是,牙套周围堆积的软垢会引发牙龈红肿、出血,甚至导致牙周炎。正畸期间的口腔清洁,须掌握一套专门的清洁法才能守住牙齿健康。

第一步,准备好正畸专用的清洁工具

普通牙刷难以应付托槽和钢丝的阻挠,你需要至少准备三样东西:一把正畸专用牙刷——这种牙刷的刷毛中间有凹陷的凹槽,刚好可以卡在托槽上来回刷;一把牙缝刷,它的刷头细如迷你试管刷,能轻松穿过弓丝下方清理托槽两侧;还有一个冲牙器,它通过高压脉冲水流冲走弹簧钢丝和托槽翼之间的食物残渣。如果条件允许,再备一卷正畸蜡,必要时可以覆盖在托槽末端减少刮蹭,但更重要的是阻止食物嵌塞在托槽与黏膜之间。记住,普通牙线在正畸期间基本派不上用场,你需要改用“超级牙线”或“正畸穿引器”,才能把线从钢丝上方穿过牙缝。

第二步,掌握刷牙的核心动作:分区、倾斜、震颤

将全口牙齿分为四个区域:右上、左上、右下、左下,每个区域再分为三个面:外侧(唇颊侧)、内侧(舌腭侧)和咬合面。刷牙套外侧时,把正畸牙刷的刷毛与牙面呈45度角,让刷毛尖端一半压在托槽的上缘、一半伸进牙龈沟里,然后轻轻水平震颤5到10次,再顺着牙面往下拂刷。注意,不要用拉锯式的方法横刷,否则长期会磨损牙齿颈部。刷牙套内侧时,将刷头反过来,同样45度角向上震颤。对于牙缝刷,用它穿过弓丝下方,贴着托槽两侧的牙面做前后推拉动作,每个牙缝来回3到4次。咬合面正常来回刷即可,而牙齿的舌侧面最

容易遗漏,一定要将刷头竖起来,用刷毛尖端深入后牙的内侧沟壑。

第三步,严格执行“三分钟黄金法则”和“饭后必刷”的铁律

正畸患者的刷牙时间至少是普通人的两倍,每次不少于三分钟。更关键的是频率——普通人早晚各一次勉强及格,但戴上牙套后,只要你吃过东西,就必须刷牙。因为食物残渣嵌在托槽周围,半小时内就会被口腔细菌分解产酸,直接腐蚀托槽边缘的牙釉质。所以,早餐后、午餐后、晚餐后哪怕只吃了一小块饼干,也要用冲牙器快速冲洗加牙缝刷清理。如果条件实在不允许随时随地刷牙,至少要随身带一瓶漱口水和一小包牙缝刷,先含漱口水软化残渣,再用牙缝刷挑出大块食物。千万别让食物在牙套上过夜,否则第二天你会看到一圈清晰可见的“白垩环”。

第四步,别忘了清洁弓丝、橡皮圈和隐形牙套本身

正畸弓丝的表面会吸附一层黏腻的生物膜,每次刷牙时要用湿纱布夹住弓丝来回擦拭两遍。如果医生给你戴了橡皮圈牵引圈,每天更换新圈之前,务必用棉签蘸漱口水清洗挂圈的小钩。对于隐形矫正者,虽然摘掉牙套后刷牙和普通无异,但牙套本身需要每天用软毛刷蘸清水或专用清洁片清洗,千万不能用牙膏——牙膏中的摩擦颗粒会磨花牙套表面,反而更容易滋生细菌。另外,无论哪种矫正方式,都建议每三个月到牙科做一次专业的菌斑染色检查,用染色剂帮你找出刷牙时遗漏的“卫生死角”。

养成一个好习惯:对着镜子刷牙

普通人凭感觉刷牙可能问题不大,但正畸患者必须亲眼看着刷毛是否抵住了托槽边缘。每天刷牙后,用舌头舔一圈每个托槽的上下左右——如果感觉光滑清爽,说明刷干净了;如果某个地方有毛茸茸的粗糙感,说明那里还覆盖着菌斑,需要重新补刷。刚开始执行这套正畸专用清洁法,可能需要十分钟甚至更久,但只要坚持两周,你的肌肉记忆就会形成,速度慢慢提升到三到五分钟。

乙肝人群肝癌筛查: B超、CT、MRI怎么选?

柳城县人民医院 邓文睿

“医生,我查出乙肝有好多年了,该做哪些检查才能防止得肝癌?”在门诊,这是乙肝患者最常问的问题之一。事实上,中国是全球肝癌负担最重的国家,全球约42.5%的肝癌病例发生在中国,而乙肝病毒感染是最主要的病因之一。早期肝癌往往没有明显症状,等到出现黄疸、腹痛、消瘦时,大多已进入中晚期,治疗难度大、预后较差。数据显示,早期肝癌患者5年生存率超过70%,而晚期患者不足20%。因此,对于乙肝人群而言,定期做好肝癌筛查至关重要。

一、筛查首选的“侦察兵”:腹部B超

对于所有肝癌高危人群,包括乙肝表面抗原阳性持续6个月以上的乙肝携带者、肝硬化患者以及有肝癌家族史者,目前全球主流指南一致推荐的常规筛查方法是腹部超声(B超)联合血清甲胎蛋白检测,筛查频率为每6个月一次。2026年4月,中国国家卫生健康委最新发布的《原发性肝癌诊疗指南(2026年版)》也延续了这一推荐,并进一步将筛查手段扩展为“超声联合血清AFP、PIVKA-II”检测,体现了筛查策略的精细化。

B超之所以被选为常规筛查的首选工具,是有充分理由的:它无创、无辐射、价格低廉(约100-200元),操作便捷,能够清晰显示肝脏的形态、大小和回声情况,可以发现直径1厘米以上的结节。然而,B超并非完美无缺。它受操作者经验的影响较大,对肥胖患者或肠道气体较多者的成像质量会明显下降,对早期小肝癌(尤其是直径小于1厘米的病灶)的灵敏度有限。因此,如果B超发现可疑结节,或者甲胎蛋白持续升高但B超结果阴性,就需要进一步做增强影像学检查来明确诊断。

二、发现问题后的“放大镜”:增强CT与增强MRI

当基础筛查出现异常时,增强CT和增强MRI就登场了。这两种检查都能提供肝脏的血流动力学信息,而肝癌在增强影像上有一个非常典型的特征——“快进快出”:动脉期病灶明显强化,

到了门静脉期或延迟期,强化迅速消退。

增强CT扫描速度快(约5分钟即可完成),空间分辨率高,能清晰显示病灶与血管的关系,同时还可以评估肝外转移和门静脉癌栓等情况,是肝癌初次诊断、分期以及治疗方案选择的重要工具。研究显示,增强CT对直径≥1厘米的肝癌诊断准确率可达85%左右,对于有肝外转移风险的患者尤其有价值。不过,增强CT存在一定的电离辐射,且需要注射含碘对比剂,肾功能不全者需特别谨慎使用。

增强MRI则被认为是当前肝癌精准诊断的“金标准”。它具有无电离辐射、软组织分辨率极高的优势,多序列、多参数成像能提供比CT更丰富的诊断信息。特别是使用肝细胞特异性对比剂(普美显)的增强MRI,能够检出直径小于1厘米的微小肝癌,在肝硬化背景下对不典型增生结节与早期肝癌的鉴别能力尤为突出。大规模临床数据表明,普美显增强MRI对直径小于1厘米的病灶检出率可达90%以上,显著优于增强CT。当然,MRI也有自己的短板:检查时间长、费用较高,体内有磁性金属植入物(如心脏起搏器、部分动脉瘤夹)者不能接受此项检查。

三、不同人群的不同选择:分层筛查策略

对于普通乙肝携带者,如果肝功能正常、病毒DNA控制良好、无肝硬化证据,按照每6个月一次B超+AFP的常规筛查策略就足够了。对于肝硬化患者,尤其是Child-Pugh分级B级和C级者,日本肝病学会指南建议可每6-12个月接受一次动态CT或MRI检查。而2026版中国肝癌诊疗指南更进一步引入了“风险分层”的概念:使用aMAP评分(基于年龄、性别、血小板、白蛋白、胆红素)将慢性肝病人群分为低危(年肝癌发生率<1%)、中危(1%-3%)、高危(3%-6%)和超高危(>6%)四组。对于年发生率高达12.5%的超高危人群,指南建议每6-12个月进行增强MRI加强监测,而非仅仅依赖B超。

护肤品解决不了的衰老,医美到底能不能补救?

首都医科大学附属北京安贞医院南苑医院(南充市中心医院) 岳凤文

很多人坚持每天认真护肤,涂抹水乳、精华、面霜、抗老产品,却发现随着年龄增长,皮肤依然会慢慢变差:肤色暗沉发黄、毛孔越来越大、法令纹悄悄加深、面部逐渐松弛下垂。不少人疑惑,昂贵的护肤品长期使用,为什么挡不住皮肤衰老?其实护肤和医美抗衰,本身就是两个不同维度的事情。日常护肤品只能解决表皮浅层干燥、轻微暗沉问题,而真正的皮肤衰老,大多发生在真皮层,甚至是面部组织结构的衰老。这也是护肤品无法突破的瓶颈。今天就带大家科学理清,护肤品解决不了的衰老问题,医美能否有效补救,同时教大家理性抗衰、不盲目跟风。

首先我们要明白,护肤品的极限是“养护”,做不到“逆转”。皮肤分为表皮层、真皮层和皮下组织,我们日常涂抹的护肤品,分子量、渗透能力有限,最多只能渗透到表皮表皮层,起到补水、保湿、提亮表层肤色、软化角质的作用。优质的抗老精华、面霜,只能轻微延缓表皮老化,改善干燥引起的假性干纹,延缓衰老速度,但无法渗透到真皮层。而皮肤真正的衰老,核心是真皮层胶原蛋白流失、弹力纤维断裂,加上皮下脂肪移位、韧带松弛,最终形成松弛、下垂、静态皱纹、面部凹陷,这些结构性衰老问题,是护肤品完全无法修复的。

生活中常见的、护肤品无能为力衰老问题主要分为三类。第一类是真皮层老化,包括固定静态皱纹、皮肤松弛、弹性下降;第二类是色素结构性老化,常年暗沉、顽固色斑、反复痘印色沉;第三类是面部轮廓老化,比如太阳穴凹陷、苹果肌下移、法令纹加深、下颌线模糊。当皮肤出现这些问题时,单纯依靠护肤只会事倍功半,这也是医美抗衰存在的意义。

但大家最关心的核心问题来了:医美真的能补救所有衰老吗?答案是:可以针对性改善、逆转轻度至中度衰老,但无法实现“永远不老”。医美抗衰的核心逻辑,是直接作用于真皮层及皮下组织,通过补水、刺激胶原再生、填充缺损、紧致提拉,从根源解决结构性老化问题,精准弥补护肤品的短板。

针对干燥细纹、肤质老化问题,可通过水光类项目补救。长期熬夜、作息不规律导致的皮肤粗糙、暗沉、干燥、浅层干纹,都是真皮层缺水、营养流失导致的。护肤品只能表层补水,留存时间短,而医美水光项目可直接将保湿、抗衰营养成分输送至真皮层,深层补水、滋养肌肤,修复受损皮肤屏障,改善干燥粗糙肤质,让皮肤恢复通透水润,从根源改善浅层老化状态。

针对色素暗沉、毛孔老化问题,激光类医美是最优选择。随着年龄增长出现的肤色发黄、顽固色斑、老旧痘印、毛孔粗大、红血丝等问题,是表皮与真皮层色素堆积、胶原流失共同造成的,护肤品很难代谢深层色素、收缩老化毛孔。光子嫩肤、皮秒等激光项目,可精准击碎深层色素沉淀,刺激真皮胶原新生,重塑肤质结构,有效提亮肤色、细腻毛孔、淡化色沉,解决常年肤质粗糙、肤色不均的老化问题。

针对松弛下垂、凹陷皱纹的深度衰老,可通过填充、紧致类医美项目补救。面部凹陷、法令纹、泪沟、松弛下垂、下颌线模糊,属于组织结构老化,护肤品完全无法改善。玻尿酸填充可精准修复面部凹陷、淡化静态皱纹,重塑紧致轮廓;射频紧致类项目能够加热真皮层,刺激胶原收缩再生,提拉松弛肌肤,收紧面部轮廓,有效改善中轻度面部松弛,逆转衰老状态。

最后给大家总结理性抗衰原则:年轻无明显老化,以护肤养护为主,延缓衰老;出现结构性衰老,护肤维稳+医美补救,精准抗衰;重度老化问题,遵专业方案综合改善。护肤品负责日常打底养护,医美负责解决护肤突破不了的结构性老化,二者相辅相成,才是科学长效的抗衰方式。拒绝盲目跟风医美,也不要过度迷信护肤品,根据自身皮肤状态对症下药、精准补救,才能稳稳留住年轻好肤质。