

我的健康我做主

近年来,牙齿矫正已不再是青少年的“专利”。最新数据显示,中国正畸案例数目由2015年的160万例增加至2020年的310万例,预计在2030年将达到950万例。在2020年口腔齿科类消费中,需求量最大的是牙齿矫正。那么,几岁可以开始正畸?正畸又需要注意什么事项呢?

矫正牙齿前,你要了解这些事

◎最佳正畸时间不可一概而论

“孩子几岁可以开始正畸呢?”这是空军军医大学附属口腔医院正畸科副主任医师王蕾最常被问到的问题之一。

王蕾表示,一般来说,正畸的最佳时期是儿童生长发育高峰期。“男孩为12到14岁、女孩为11至13岁,在这个时期恒牙根逐渐发育完成,上下牙齿间的咬合关系也调整完成,此时进行牙齿矫正,疗程短、效果好。”她说。

不过,最佳矫正时间也不能一概而论,有些影响颌骨发育的畸形牙齿,需早发现。

“比如,我们常说的‘兜齿’或‘地包天’,这样的牙齿畸形在3~5岁就可以治疗。再比如严重的下颌后缩、深覆牙合,这些在替牙期(7~10岁)进行早期治疗,可避免严重牙齿畸形的发生,免除后续的手术治疗。”王蕾提醒,“一旦发现孩子牙齿发育出现问题,家长应尽早带孩子到医院做检查,咨询专科医生的意见,以免错过治疗时机。”

◎保持器需佩戴2年以巩固成果

经过长期正畸,牙齿被排列整齐,矫治器也被去除,但这并不意味着治疗的结束,患者还需佩戴保持器。

空军军医大学附属口腔医院正畸科副主任医师刘思颖表示,在正畸过程中,不仅牙齿会发生移动,牙周组织也会发生变化以适应新牙的位置。因此,在矫治结束时虽然牙齿移动到了理想的位置,但牙周纤维的改建还未结束,仍需要一定时间进行恢复,这期间需要依靠外力进行保持。

“保持器在整个正畸治疗过程中意义重大,不能小视。若不按医生要求正确佩戴保持器,就有可能让正畸功亏一篑。”刘思颖说。

“保持器一般需要戴两年左右,而对于有些极易复发的病例,如牙齿严重扭转、牙齿多缝等,相关患者需要佩戴更长时间的保持器。”刘思颖补充。

◎拔牙是正畸常见的治疗方法

一提到正畸,很多患者最担心的就是要拔牙。他们觉得这些牙齿都是健康的,拔除了似乎很可惜。

“其实,造成牙齿拥挤的主要原因就是牙量与骨量的不调,即现有牙弓长度容纳不下牙弓内的牙齿,牙齿只能错位、东倒西歪地拥挤生长,这或与人类的遗传、进化

有关。”空军军医大学附属口腔医院正畸科副主任医师武俊杰解释,为了矫正牙齿,就需拔掉少量牙齿来为其他牙齿排齐、内收提供空间。

“拔牙是牙齿矫正中非常常见的治疗方法。”武俊杰指出,专业医生一般会按照“尽可能保留好牙、拔除坏牙”的原则,选择拔除既能解决问题又不影响美观和咀嚼的牙齿。

“当然,也不是每个人都需要拔牙矫正。正畸医生会根据患者的牙齿情况、面型特征以及牙量、骨量情况,来综合评估分析决定是否需要拔牙,患者无需过度担心。”武俊杰说。

(梁夏 张强)



科普进行时

那些令人难忘的高考岁月

6月7日,全国1193万考生又迎来了一年一度的高考。从1952年新中国首次高考开始至今,高考已走过几十年的岁月,但它仍然是不同时代人们的青春记忆。年年岁岁花相似、岁岁年年人不同。在历史长河中,总有一些“特殊”的高考年份,成为了人们难以磨灭的记忆。

◎1952年:新中国首次高考

1952年,新中国首次高考拉开序幕,全国共有约7万人走进了考场,高考制度就此确立。

1952年的高考考生,需要进行语文、数学、化学、中外历史地理、物理、政治常识、生物、外语(俄语、英语)全部8个科目的考试。当年高考被录取也是一件相当“光耀门楣”的事情,因为录取名单全部会被刊登在《人民日报》“号外”上。要想知道自己是否被录取,还需要在报纸上找。在报纸上刊登录取者姓名的做法,一方面是方便考生查询。另一方面,也是中国“登科”“发榜”传统的延续,昭告天下以示公平。1952年高考制度的建立,成为中国高等教育新旧招生制度的分水岭,从此开启了中国高考时代。

◎1977年:唯一的冬季高考

1977年10月12日,国务院批转教育部《关于1977年高等学校招生工作的意见》,正式宣布当年立即恢复高考。这样一来,1977年高考也成了我国唯一一次冬季高考。

恢复高考,给数千万的中国青年以希望。很多人把以前没扔掉的课本翻出来,新华书店刚到的书很快就被排队买走。工厂、农村、机关、学校,到处都有人在议考题、温功课,出现了许许多多父子同桌做题、师生一起复习、兄弟互帮互学的动人景象。这一年的高考是中国历史上最特别的一次高考,高考报名人数多达1000万,而且考生年龄相差悬殊,小到十几岁、大到四五十岁。

◎2003年:高考从7月提前到6月

从1979年开始,一直到2002年高考,除去1983年,每年



的高考时间都固定为7月7日~9日。实施多年的7月高考时间,从2003年开始提前到6月。

其实早在2001年,经国务院同意,教育部决定,从2003年起,将高考时间提前一个月,固定在每年6月的7日、8日和9日。这是因为我国大部分地区7月的气温总体偏高,自然灾害频发,对考生复习应考及考试阅卷的组织工作都有影响,社会各界要求将高考时间提前的呼声日趋强烈。教育部对此进行了10多年的论证,曾请中国气象局协助提供了5年内特定时段全国各省(区、市)气温、降水、洪涝灾害、台风的分布及对对比情况资料,并在广泛征求意见的基础上,最终讨论通过了《关于高考时间调整方案》,将高考提前到6月。

◎2008年:高考第一次延期

2008年5月12日,汶川发生8.0级大地震。当时,距离高考只有不到一个月的时间。一边是紧急的灾后重建工作,一边是保障幸存者的考生求学之路。

最后,四川和甘肃两省,经过教育部同意后,决定成都市、德阳市、广元市、雅安市、阿坝州等6个重灾区中受灾严重的40个县(市、区)延期举行高考,改在7月3日至5日进行。其他地区高考时间不变。这一次延期,涉及12万余名考生。这也是一次特殊的延期。因为灾区还不时有余震发生,大部分延期的考生,都是在活动板房里参加考试的。活动板房设置在空旷的运动场,地势平坦,可以随时进行避险。(陈曦)

崇尚科学 反对邪教

CHONGSHANGKEXUE FANDUIXIEJIAO

栏目协办:四川省反邪教协会办公室

旺苍县开展反邪教科普宣传进山区学校活动

本报讯 为进一步增强山区学生抵制邪教侵蚀的能力,大力营造“爱科学、反对邪教、共同构建和谐校园”的反邪教氛围,广元市旺苍县科协、县反邪教协会联合县委政法委、县教育局在水磨小学、福庆小学等山区学校开展了“普及反邪教知识,增强防邪意识”主题反邪教科普宣传活动。活动中,工作人员利用科普大篷车播放反邪教科普宣传短视频,现场发放反邪教宣传读本等方式向学生们介绍了邪教的基本特征、种类、惯用的骗人伎俩等知识,深刻揭露邪教组织的丑陋面目和危害性。同时,利用

科普大篷车上的科教仪器,让学生们参与科普体验、机器人表演、机器人语音对话等互动活动,进一步增强了广大小学生爱科学、学科学、用科学和反对邪教、远离邪教意识。旺苍县科协、县反邪教协会通过开展反邪教科普宣传走进山区学校活动,把反邪教科普宣传融入科普体验活动之中,以喜闻乐见的方式让广大学生接受反邪教科普宣传教育。学生们纷纷表示,在今后的学习和生活中会自觉抵制邪教,为建设平安校园添砖加瓦。(省反邪教协会供稿)

本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。

生活提示

玉米发红 能不能吃

不知道大家在生活中有没有遇到过这样的情况,好好的玉米在锅中煮着煮着就变成了红色。那么,这样的玉米能吃吗?为什么玉米会变成红色?

玉米煮后变红,多数情况是因为玉米在高温水煮的过程中,玉米颗粒水分流失,其中的淀粉物质发生了性状的变化,再加上糖分在水煮的高温作用下,也发生了颜色的变化,最终导致煮出来的玉米变成了红色。

有的玉米在水煮前就已经发生了变红的迹象,这多数是因为玉米放置的时间较长,其中的淀粉被充分氧化后产生了化学反应,才变成了红色。这样的玉米代表着已经不太新鲜,但并不影响食用。

一般来说,玉米发红是正常现象,不必过于担心。但如果玉米在发红的同时还伴随着异常的气味,或形状发生改变,则表示已经变质,不可再食用。

在煮玉米时,无论是新鲜的玉米,还是冷冻保存后的玉米,都不要剥去所有的玉米皮,留几层内皮和玉米须,冷水下锅,再放一点点盐,煮出来的味道会更加香甜。

(岳赴光)



破除谣言 正视听

往下水道投消毒片,可以防疫消杀?

或产生毒性极强的氯气

清华大学博士、中国科普作家协会会员孙亚飞介绍,居委会为居民发放的消毒片应为二氧化氯消毒片,一种类似于泡腾片的制剂。该消毒片主要成分是亚氯酸盐和柠檬酸,它在固态条件下并不容易发生反应,遇水后亚氯酸盐会释放大量二氧化氯。氯元素的氧化性很强,能让病毒或细菌失活,因此常被添加在消毒剂中。

“绝大多数情况下,下水道无需消毒。因为新冠病毒主要通过呼吸道飞沫、密切接触传播。”上海市疾病预防控制中心专家张玉成表示,切忌将消毒片直接扔进马桶或下水道口,因为滞留在存水弯中的高浓度消毒液会不断挥发,释放有毒有害气体,进而影响居民健康。

孙亚飞表示,安排住户在同一时间一起投放消毒片,会导致下水道内产生过多二氧化氯。如果此时有人使用洁厕灵,洁厕灵中的盐酸若与消毒片中的亚氯酸盐接触,不只是会产生二氧化氯,还会产生毒性很强的氯气。因此,尽管从理论上说,在水中使用二氧化氯消毒片,只要方法得当、浓度适宜,实际危险可以忽略不计。但由于集体同时向下水道中投放大量消毒片,且缺乏有组织的协调安排,实际风险仍然存在。

家庭环境以清洁为主消毒为辅

消毒是切断新冠病毒传播途径的重要措施之一。

中国科学院西北高原生物研究所副研究员江磊表示,消毒剂

前不久,某地居委会为防疫消杀,向居民发放消毒片,要求居民在同一时间将片剂放进家里下水管道中。那么,将消毒片投放至下水道是否能起到消毒作用?



种类多达数百种,消毒效果和针对的病原体种类也千差万别。疫情防控消毒应遵循第九版《新型冠状病毒肺炎诊疗方案》要求,尽量使用该文件推荐的消毒剂,才能对新冠病毒进行最有效的消杀。国家文件中没有指出可使用消毒片对新冠病毒进行消杀,因此不建议使用消毒片。同时,大量消毒剂被倒入管道,可能会腐蚀PVC管道,导致管道漏水。

他介绍,第九版《新型冠状病毒肺炎诊疗方案》明确列出了几种对新冠病毒杀灭效果比较好的消毒剂,如乙醚、75%酒精、含氯消毒剂、过氧乙酸等。

在日常情况下,家庭环境应以清洁为主、消毒为辅,以物理消毒为主、化学消毒为辅,避免过度消毒。

比如对地面、墙壁进行消毒,可以配制浓度为1000毫克/升含氯消毒液。消毒作用时间应不少于15分钟;针对桌面、门把手、水龙头等物体表面的消毒,可以配制浓度为500毫克/升含氯消毒液,作用30分钟,然后用清水擦拭干净。

如有必要对织物进行消毒,可采用100摄氏度流通蒸汽作用20到30分钟,或将其煮沸15到30分钟,或在阳光下暴晒4小时以上。

日常情况下,家中餐饮具做

好清洗即可。如有必要进行消毒,首选煮沸消毒15分钟,或流通蒸汽100摄氏度作用20到30分钟,或按说明书使用消毒柜消毒,也可用250毫克/升到500毫克/升含氯消毒剂浸泡15分钟后再用清水洗净。

不同区域使用不同的拖布和抹布,避免交叉污染,使用后做好卫生清洁即可。

关于消毒剂消毒,有专家强调,要针对不同的消毒对象,按照规定的浓度、作用时间和消毒方法进行消毒,以确保消毒效果。消毒剂有不同的使用方法,有的适合消毒空气,有的适合消毒地面和物体表面,使用前需要看说明书,科学使用。

此外,消毒剂具有一定的毒性、刺激性,配制和使用时应注意个人防护。消毒剂具有一定的腐蚀性,注意消毒后要用清水擦拭,防止对消毒物品造成损坏。消毒工作应符合相关规范要求,消毒用品应避免失智老年人接触,电器应避免喷洒,需要擦拭的应防止短路。

值得注意的是,75%酒精消毒液可直接使用,在使用时需注意防范明火,避免因酒精燃烧导致火灾。使用消毒剂时,应确保其在有效期内。(张蕴)