

牙齿矫正期间 注意这些事

洁白整洁的牙齿会为爱美人士的外在形象加分。所以，牙齿不太整齐的爱美人士会通过牙齿矫正来改善牙齿的形态。那么，在牙齿矫正期间，应注意哪些事项？

初戴牙套期注意事项

初戴牙套后会有1周至2周的适应期。每次复诊后，牙龈可能会产生轻微疼痛，一般持续2天至3天，这种疼痛通常都是能忍受的，无须用药。

为减轻疼痛，可采用口含凉水、食用软食、使用正畸保护蜡等措施。如果3天后疼痛没有减轻或持续加重，应及时与医生联系。

饮食注意事项

牙套通过粘接方式固定于牙面，一般情况下不会脱落。为避免托槽脱落，在饮食方面需要注意以下几点：

不能啃食带骨的食物。排骨、鸡翅、鸡腿、鸭脖、兔头、螃蟹等应剔骨后食用。

带核的水果，如枣、李子、话梅、坚果等，应去核后食用。大块食物及较硬的水果，如苹果、梨、桃等，应切成小块或片后食用，进食时用牙齿咬合面进行咀嚼。

进食较硬的食物时，如花生、胡豆等，宜细嚼慢咽，如果咀嚼时有硬物顶住托槽，则不能继续咬实，以免造成托槽脱落。进食黏性食物，如年糕、汤圆、口香糖等，很容易引起托槽脱落，应小心食用。

良好的口腔卫生习惯

佩戴牙套的患者在治疗过程中要特别注意口腔卫生。如果牙齿没有刷干净，牙面及托槽周围会有食物残渣、软垢，在口腔细菌长期作用下会出现牙龈红肿、出血、牙龈炎、牙周病、牙齿表面脱矿、龋坏等情况。

保持良好的刷牙习惯，早、中、晚三餐后，进食零食后，复诊前一定要刷牙。每次刷牙的时间不少于三分钟，确保每颗牙齿的三面（唇面、舌面、咬合面）都能得到有效清洁。

特别强调的是，要重点清洁矫治器

周围，把牙齿上的软垢及食物残渣刷干净，推荐使用小头软毛牙刷或正畸专用牙刷、含氟牙膏、牙线、间隙刷、冲牙器等。

良好的医患配合

患者应严格按医嘱佩戴矫治装置，并且根据医生的上班时间和自身情况，预约好复诊时间，按时复诊。

如果遇到矫治器脱落、发现口腔内钢丝扎嘴或者钢丝变形，患者应及时与医生联系。

纠正口腔不良习惯

口腔不良习惯可导致颌颌系统受到异常压力，持续时间越长，错合畸形发生的可能性和严重程度就越大。康美诺口腔医院提醒，尽早破除口腔不良习惯，阻断畸形发生发展十分必要。

（康美诺口腔医院供稿）



祛斑正当时 切勿错过 黄金期

炎热的夏天已经过去，经过一个夏天的暴晒，人们的脸上可能会冒出色斑，不仅影响容貌，而且使人看起来憔悴，甚至衰老。

处暑已过，天气变得凉爽，紫外线减弱，正是激光祛斑的好时机。光大医疗美容医院的赛诺秀C10被称为祛斑神器，其魅力之处何在？

赛诺秀C10 祛斑原理

赛诺秀C10是美国赛诺秀公司生产的一款美肤祛斑仪器，是C6的升级版，其安全性、舒适度远远高于C6。赛诺秀C10主要利用双脉冲激光模式照射皮肤，智能倍频调技术双层气化表皮和深层色素细胞，使其变成粉尘粒子，经由淋巴代谢方式排出体外。

赛诺秀C10 祛斑时间短

赛诺秀C10祛斑的三大创新性技术，使得它祛斑时间缩短，每次仅需15分钟。同时，赛诺秀C10还继承了C6激光的平帽、倍频调、能量包裹等，能量可以均匀到达皮肤上，不会烫伤皮肤。祛斑后不会出血、结痂，恢复期由原来的三个月缩短至半个月。

赛诺秀C10 不止于祛斑

赛诺秀C10不仅能祛斑，还能治疗黑眼圈、胎记、黄褐斑、太田痣、褐青色痣、雀斑、老年斑、咖啡斑等各种皮肤色斑，并且对于洗纹身、纹眉、唇线、眼线、收缩毛孔、改善肤色等均有效果。

光大医疗美容医院提醒广大消费者：做医美项目，无论是设备、医生还是医院都要仔细甄别。作为一家5A级老品牌医疗美容医院，光大医疗美容医院不仅拥有先进的仪器设备，更拥有一支专业、精湛的医务团队，为你的美丽保驾护航。

（永康光大美容医院供稿）



实验幼儿园召开2022新学年工作会议 精心谋划 开启新征程

本报讯（通讯员 王婷婷）8月25日，实验幼儿园组织全体教职员工召开2022年秋季开学工作部署会议。

会上，该园园长应胜男对新学期工作进行全面部署，对新一批入园教师表示欢迎并送上礼物和入职寄语。

为促进教师工作更加规范、高效、科学地展开，副园长胡小盼解读了新学

期教育教学工作，要求教师们高度重视开学初各项工作，提前做好准备，以崭新的面貌投入新学期工作中。

随后，副园长胡婕介绍了新学期疫情防控工作准备情况，涉及行程摸排、幼儿返园、应急处理等事项，强调各岗位工作人员要按工作要求严格执行，切实为幼儿返园提供保障。

最后，该园全体教职员工签署了师德承诺书。

据了解，新学期开学在即，实验幼儿园全体教师对此充满期待。工作会议明晰了开学工作的整体思路，加强了教师的责任意识，为做好2022年秋季新学期的工作打下坚实基础。

钬激光碎石：不用开刀 轻松碎石

结石，很多人都听过或经历过。有人说，查出肾结石，但是平时没有任何感觉，就不用管它；也有人说，打结石太痛，手术副作用大，还有创伤，不如打止痛针。真的是这样吗？

永康医院泌尿外科专家介绍，结石阻塞输尿管初期，可能使输尿管肌肉强烈收缩而引起剧烈疼痛，但随着阻塞时间延长，输尿管因积水而扩张，疼痛会逐渐缓解。结石作为异物长期存在于肾脏中，容易引起尿道感染。结石摩擦肾黏膜还会造成血尿，严重的还可能引起泌尿系统梗阻，导致肾积水，肾功能

丧失等。

至于很多患者顾虑的手术创伤、副作用等问题，永康医院输尿管镜钬激光碎石，可以排除您的后顾之忧。

据了解，与体外冲击波碎石相比，输尿管镜钬激光碎石避免了反复治疗、等待排石过程长以及碎石效果不确定、复发率高等问题。与开放手术相比，输尿管镜钬激光碎石具有创伤小、痛苦少、恢复快、住院时间短等优点。值得一提的是，输尿管镜钬激光碎石是无创手术，在取石过程中，肾脏无切口及穿刺孔，最大限度保存

了肾单位，保护肾脏功能。

永康医院泌尿外科专家提醒，泌尿系结石的治疗正逐渐向微创化甚至无创化方向发展，输尿管镜钬激光碎石已为大量结石患者解除困扰。患者可根据自身情况咨询医生，制定详细治疗方案。（永康医院供稿）



公益广告

人民城市人民建 城市更新为人民

