

# 牙齿当开瓶器, 这些自毁牙齿的行为你有吗?

每个人都希望有一口整齐洁白的牙齿, 但因为我们不良的生活习惯, 牙齿一直在频频受伤。其实这样是在伤害它, 你知道吗?

自毁行为一: 要白就要往死里白, 你也这样追求吗?

牙齿美白成为了一种时尚新流行, 很多小伙伴已经开始形成“没有最白只有更白的”的洁牙观, 频繁漂白牙齿, 但过度漂白牙齿会使牙釉质变弱。牙釉质一旦受伤将无法恢复, 容易导致牙神经暴露, 使牙齿过敏。

其实真正健康的牙齿颜色并不是越白越好, 而是与你眼白的颜色接近, 这样, 整体看起来也会比较自然, 不会显得突兀, 更会让牙齿抢了脸上其他的优点。

自毁行为二: 牙齿当开瓶器有木有? 牙齿咬薯片带有木有?

有些英雄好汉, 把牙齿当工具, 简直是家常便饭啊! 但你知道吗, 经常这样做极易导致牙齿断裂、移位, 等到牙齿受伤了再花大价钱去补牙、换假牙就不划算啦! 牙齿是我们的不可再生财富, 一定要好好爱护它!

自毁行为三: 吃东西经常只用一边咬!

正常情况下, 牙齿的损耗是相对均匀且对称的。然而对于习惯用一边牙的人来说就没那么乐观了, 惯用的一侧会比另外一侧磨损加倍。而且, 只用一边牙吃东西, 轻则会造成大小脸, 重者造成单侧牙齿的过度磨损

及颌关节的功能紊乱。

自毁行为四: 帅哥美女都把牙齿喝毁了, 你还在迷恋碳酸饮料吗?

朋友聚会来一罐, 下午犯困来一罐, 口渴难忍来一罐? 小伙伴们, 再来一罐, 牙齿就没了。碳酸饮料多呈酸性, 能够直接腐蚀牙釉质, 导致龋齿, 对于我们的健康也非常不利。口腔专家建议, 一定要少喝或者不喝这种强腐蚀牙齿的饮料!

自毁行为五: 刷牙的那些坏习惯, 你还在犯吗?

牙刷使用2-3个月就出现刷毛弯曲就代表你刷牙用力过大。刷牙时太用力或横向刷牙会加剧牙齿表层釉质的磨损, 而且这样刷牙就类似于用锯子来锯树木一样, 重则会造牙齿磨损、牙髓暴露。

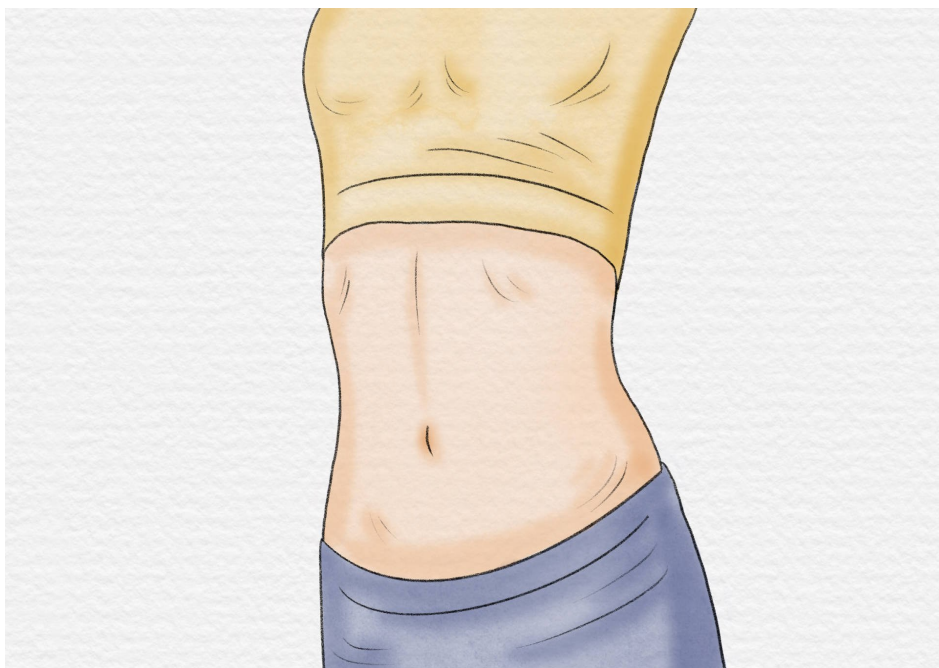
牙医建议选择软毛牙刷, 每次刷三分钟左右, 对自己的牙齿要温柔啊~

自毁行为六: 牙刷又没坏, 根本不用换?

与上面的行为正好相反, 这是一些勤俭节约的朋友常犯的错误, 总认为牙刷的刷毛还是整整齐齐的, 每天都清洁, 根本不用换。其实牙刷使用超过3个月, 就像抹布一样, 用这样的牙刷刷牙, 就好像往口腔里灌抹补水一样。看得见的细菌很恐怖, 看不见的细菌更可怕, 千万不要为了一时的节省, 破坏口腔的健康, 这笔账非常不划算。



# 肚脐眼是怎么形成的呢? 经常抠会有影响吗?



很多人在无聊的时候, 就喜欢折腾自己的身体, 比如掰开分叉的头发、挤痘痘、又或者是抠肚脐眼, 在小时候抠肚脐眼, 被妈妈发现会挨骂, 还会被教育一番, 肚脐眼连接着肠子, 经常抠会使肠子烂掉, 给无数人留下了童年阴影, 那么肚脐眼真的是连着肠子吗? 原来肚脐眼连接的是这里, 许多人弄错了。

## 1. 肚脐眼怎么形成的

当我们还未出生时, 生活在妈妈的子宫内, 被羊水包围, 无法与外界环境进行直接接触, 但是我们的生长发育都离不开氧气和营养物质, 那么是怎么获取的呢?

在我们与母体之间有一根脐带, 它的主要作用便是将养料运送给胎儿, 实现物质交换, 但我们出生后, 能自主获取氧气和营养物质, 不再需要脐带, 这时它便脱落, 留下了肚脐眼。

## 2. 肚脐眼连接的是哪里

在传统观念中, 常常以为肚脐眼连接的是肠道, 因为肚脐眼的位置与肠道的位置接近, 但你有没有发现, 抠完肚脐眼之后

会有想上厕所的冲动, 这其实是在暗示你肚脐眼连接的是膀胱。

通过上面的介绍, 我们知道脐带可以运送养料, 其实它也能将胎儿产生的代谢废物运送给母体, 这样看来肚脐眼连接的是膀胱也就不难理解了。

## 3. 抠肚脐眼的危害

抠肚脐眼虽然不会有烂肠子这样的恶劣后果, 但也会引起一些健康问题。肚脐眼比较薄, 经常抠容易使皮肤破裂, 而我们的手上和肚脐眼周围分布着大量细菌, 容易大量滋生, 出现皮肤炎症, 除此之外还可能引起肚子疼痛、呕吐等症状, 不利于身体健康。

因此在生活中, 我们要减少抠肚脐眼的次数, 差不多一个月1-2次就够了, 不要天天抠。

或许刚开始你还有这样的疑问: 肚脐眼是怎么形成的呢? 经常抠会烂肠子吗? 那么现在看完文章介绍, 想必你都了解了, 以后别弄错了哦。

**麦克莱恩“整疗”中医药针灸** 连锁诊所

网址(中英文): [www.HolisticAcupuncture.com](http://www.HolisticAcupuncture.com) 电话: [Info.Mc@HolisticAcupuncture.com](mailto:Info.Mc@HolisticAcupuncture.com)

针灸 中药 推拿 刮痧 拔罐 接收各种保险 中医门诊 中医养生 自费更加优惠

跨越4州7个诊所, 十几位具有丰富中医药针灸临床经验的名医为您保驾护航;  
遵循最新的临床科研实验证据, 多方面整体预防治疗, 做到专病治疗;  
胡医生尤为擅长糖尿病肥胖、过敏、偏瘫、肿瘤、及神经炎的治疗;  
许医生尤为擅长不孕、绝经期综合征、美容、焦虑抑郁失眠等精神心理疾病的治疗。

电话: 571-248-7773 传真: 571-248-7773  
地址: 1313 Dolley Madison Blvd, Ste 204, McLean, VA 22101

**首都中医针灸** Capital Acupuncture & Herbal Care

**陈智松** 博士

预约电话: 301-820-2528

接受 CareFirst, Aetna, Cigna, United Healthcare 以及车祸工伤等保险

地址: 波城/洛城 8818 Tuckerman Ln, Potomac, MD 20854  
盖城/德国镇 4 Professional Dr. #110, Gaithersburg, MD 20879  
位于 I-270, 355 大道上, 大中华超市, Costco, 大华超市 (99 Ranch Market) 之间, 交通停车方便。

www.chenmac.com 3-094

**中华堂中医馆**

● 中医门诊 ● 针灸 ● 中药 ● 推拿 ● 刮痧 ● 拔罐 ● 中医养生

中医内科: 心脑血管疾病、肠胃病、肝胆病、过敏、哮喘、妇女痛经、月经不调、不孕、乳腺病、更年期综合征、性功能障碍、慢性疲劳综合症、失眠、头痛、抑郁、等。

针灸推拿科: 面瘫、偏瘫、四肢瘫、全瘫、小儿脑瘫、中风后遗症等; 腰痛、背痛、坐骨神经痛、颈肩综合征、网球肘、膝痛、扭伤、运动伤害、车祸后康复治疗、养生穴位推拿等。

中医美容: 雀斑、黄褐斑、粉刺、酒渣鼻、脱发、减肥、等。

中药: 针对每一位病人的病情定制配方。

中医养生保健

受理多种保险, 自费优惠 精治车祸伤害, 为你争取权益。

预约电话: 202-818-9161 www.AmericaTCM.com 3-100  
诊所地址: 8935 Shady Grove Ct, Gaithersburg MD 20877

中英文预约电话: 703-865-6276 周一至周六

**北维精锐牙科中心** Premier Dental Arts

竭诚致力于您和家人的口腔保健及美齿需求

**余璠** 牙医博士 Fan Yu DMD, MS

美国 Tufts 大学牙科学院优等博士毕业  
原美国弗吉尼亚州立大学牙科学院临床研究员  
原武汉大学口腔医学院住院医师

免费咨询, 精细诊疗, 无痛亲切服务  
接受多种牙科保险及 MEDICAID, 无保险者有特价

4001 Fair Ridge Drive #303 Fairfax, VA. 22033  
(近 Fair Oaks Mall, 位于 Fair Oaks Medical Building 三楼, 免费停车) www.fairfaxdmd.com

成人儿童, 牙科全科, 牙科急诊  
补牙拔牙, 根管治疗, 各种假牙  
牙齿漂白, 烤瓷贴面, 美容修复  
人工植牙  
Invisalign 齿列矫正 (Certified Provider)  
Zoom! 冷光美白  
最新数码 X 光片 (减少 90% 辐射照射量)  
全新严格牙科消毒设备