

不刷牙睡觉VS不刷牙吃早餐,哪个更伤身?

答案出乎意料



很多人有这样的生活经历,忙了一整天,结束了一天的打工生活,实在是没有力气再洗漱,倒头就睡;突然听到闹钟睁开惺忪的睡眼,哪有时间刷牙,因为下一秒已经抓起一块面包夺门而出。

不刷牙睡觉和不刷牙就吃早餐,这两个常见的口腔卫生偷懒行为,究竟哪一个对我们的健康伤害更大?先说一下答案:不刷牙就睡觉的危害,远远大于不刷牙就吃早餐。

可以这么说,睡前的一次刷牙价值千金,是我们维持口腔健康最重要的一条防线。

睡觉前不刷牙=细菌狂喜!

众所周知,我们的口腔环境,本身就自带成千上万个细菌。口腔中的细菌以食物残渣为食,经过分解代谢后,会产生酸性物质。这些酸性物质会持续腐蚀我们牙齿最外层的保护层——牙釉质,导致其脱矿,日积月累便形成了蛀牙。

但是,绝大多数时候,它们会和我们的身体和平共处,并不会导致疾病。这归功于我们会时不时刷牙、进食、漱口、喝水等,会让这些细菌一点一滴积累起来的努力泡汤:一次动作正确、时间足够的刷牙过程,就可以清理掉那些在牙面上驻留的细菌兄弟;同时,唾液扮演的角色也很重要,它不仅能冲刷食物残渣,还作为缓冲剂,可以中和一部分酸性物质,从而抑制细菌的生长。

但当你进入梦乡,你的口腔里的成千上万个细菌,却正好开始了它们无人打扰的狂欢派对。在睡眠期间,我们停止了进食,咀嚼食物对于牙齿的摩擦清洁就会消失;同时又随着唾液分泌减少,失去了唾液对细菌的冲刷和酸碱缓冲抑制。

当我们匆忙间偷懒不刷牙进入睡眠,口腔内的细菌更容易顽固固定在牙齿上,对牙齿进行持续、集中且致命的损伤,这就会大大增加蛀牙的风险。同时,细菌不仅仅影响到了牙齿本身,还会持续对牙齿周边的牙龈牙周组织造成持续的伤害,还可能引发牙龈出血、口臭等问题。

所以,当我们在睡前刷牙,本质上是在细菌最活跃、口腔防御最薄弱的时期到来之前,进行一次相对彻底的清场,最大限度地减少细菌的数量和它们可利用的食物残渣,从而保护牙齿安然度过一个危险的夜晚。

早餐前刷牙:吞下细菌,没事!

那么如果不刷牙就吃早餐呢?经过一夜的细菌狂欢会,当我们在早晨匆忙的闹钟声里醒来时,

口腔无疑处在含菌量的高峰阶段。如果你感兴趣的话,可以用手指甲刮一下牙齿表面,会发现有一层黄黄的膜被刮下来,这就是我们常说的牙菌斑,其中富含各种细菌以及细菌所需要的营养物质。

这些牙菌斑直接随着食物吞咽下去(这听起来似乎有些恶心)的危害,比让细菌在口腔内直接作用于牙齿,其危害性则可忽略不计。

一方面:这些细菌本身进入我们的消化道之后,会被胃所分泌的胃酸消灭绝大部分;

另一方面:其实细菌也没有那么可怕,消化道中也有诸多细菌存在,它们多数都是我们消化食物的帮手,并不会致病。

当然,这不代表早上不需要刷牙。前面提到细菌短时间内接触牙齿并不造成损害,但是时间持续越久,就可能在牙齿表面形成牙菌斑,并造成脱矿。一晚上显然已经很久了,尽管充分刷牙清洁了口腔,但是细菌依然顽强生存并繁殖,早上仅靠咀嚼食物、唾液的分泌,固然会让牙面上的菌斑减少很多,但是效率上还是太低,效果也不好,赶不上刷牙、使用牙线等机械清洁的方法。

因此,无论是饭后还是睡前,早上刷牙都是十分有必要的。

睡前必须刷,早上也要刷

不刷牙睡觉,等于让牙齿暴露在细菌大部队面前一整晚,因此不刷牙睡觉是绝对需要避免的坏习惯。

因此,牙科医生的建议是:

1、晚上睡前必须彻底刷牙

建议使用含氟牙膏,采用巴氏刷牙法仔细清洁牙齿的每一个面,并配合使用牙线,清除牙刷难以触及的牙齿相邻面(牙缝)和食物残渣,这是全天最重要的一次口腔清洁。并且建议刷牙之后,就不要再进食。

2、一天至少两次刷牙,早晨也要刷

无论如何,细菌都不可能彻底清零,但由于细菌也有自己的生存和生长周期,因此定期刷牙可以有效遏制牙菌斑的形成和持续危害,一天两次刷牙是兼顾效果和效率的频率。当然,如果一天之中(比如中午)再额外刷一次,其实也没有坏处。

总而言之,请记住,无论多忙多累,睡前刷牙千万别忘,这是守护口腔健康的最后一道防线,也是最重要的一道防线。

作者 | 何剑亮 浙江大学医学院附属第二医院 综合牙科 主治医师

(据科普中国微信公众号)

新技术可对废塑料进行无害化处理

新华社莫斯科8月23日电 俄罗斯国立卡巴尔达-巴尔卡尔大学等机构的研究人员日前报告说,其团队正在开发通过充分燃烧和中和有毒气体,对聚乙烯废料进行无害化处理的新技术并获得进展。

聚乙烯是广泛使用的一种塑料,其稳定性很高,难以自然降解。该团队在俄科学院“易卜拉欣莫夫”综合科研所学报上撰文说,焚烧等目前常用的处理方法因为不能充分燃烧,会排放一氧化碳、一氧化氮和其他有害物。

研究人员将废弃的聚乙烯研磨成粉末,与硝酸锂、硝酸钠、硝酸钾的共晶混合物和碱按比例搅拌在一起。共晶混合物是两种或多种物质在特定比例下形成熔点相对最低的混合物。

研究人员将搅拌均匀的上述物质放入烘箱中,加热至220摄氏度。在这一过程中,各种成

分均会熔化,其中的硝酸盐共晶混合物开始分解,并释放出比通常状态下更活跃的氧原子,使熔融的聚乙烯氧化进而充分燃烧。

当烘箱内温度逐渐升至500摄氏度并保持20分钟后,可使聚乙烯氧化,燃烧过程中生成的一氧化碳、氮氧化物、硫氧化物等有毒气体聚集在碱性熔融物中,进而通过氧化还原反应被中和,生成无害的盐类物质。实验过程中,实验室内的空气检测未发现超过许可浓度标准的有毒气体。

此外,在这项实验中,当烘箱内温度增至450摄氏度时,剧烈的化学反应生成高达3米的火焰,这意味着释放出了巨大能量。研究人员认为,实验中的混合熔融物未来有可能开发成用于火箭发动机和冶金工艺的固体燃料。研究人员下一阶段将用特制设备展开更深入的定量计算。

年龄相关性听力损失早干预 或有助预防痴呆症

新华社北京8月24日电 (记者 李雯) 年龄相关性听力损失是痴呆症的一个已知风险因素,《美国医学会杂志·神经病学卷》近日刊载的一项研究显示,对其进行早期干预可能会降低因此患痴呆症的风险。

听力损失会额外增加脑力劳动,长期努力地倾听可能会消耗大脑的思考能力。听力损失会导致人们在面对社交时有退缩情绪,感觉孤独和抑郁,而孤独和抑郁都与痴呆症风险增加有关。

美国得克萨斯大学卫生科学中心、哈佛大学医学院等机构的研究人员分析了一项研究的数据,近3000名60岁以上没有痴呆症的志愿者于20世纪70

年代末和90年代中期接受了听力测试,其中听力损失者为1128人。在接下来的20年间,这些志愿者继续接受追踪调查。

研究人员发现,在听力测试时年龄小于70岁且存在听力损失的志愿者中,佩戴助听器的人比没有佩戴助听器的人日后患痴呆症的风险低61%。与70岁以下存在听力损失但未经治疗的人相比,同年龄段没有听力损失的人患痴呆症的风险要低29%。此外,对于70岁以后再使用助听器的听力损失者来说,痴呆症的预防效果似乎不大。

研究人员表示,这项研究强调了对听力损失进行早期干预的重要性,这可能有助预防痴呆症。

手机震动 可能泄露个人隐私

近日,美国宾夕法尼亚州立大学的一项研究显示,就算不接触手机,监听者也能通过毫米波雷达传感器,在几米外知道你在电话里说了什么。

据了解,这是一种新型“无线”窃听方法,当我们用手机通话时,听筒发出的声音会让机身产生极其微弱的震动。日常中这些震动完全察觉不到,但毫米波雷达可以在几米外捕捉到这种细微位移,并将其转化为可分析的信号。如果再结合人工智能模型,就有机会还原

出通话的内容。

在现实世界里,我们的设备、环境乃至日常动作,可能都会留下特定的物理特征,而这些特征一旦被技术捕捉并理解,就可能被转化为信息。

点评:这一窃听方法的威胁不在于它的直接可用性,而在于它证明了物理层面的信号同样可以被“解码”。如果毫米波雷达持续小型化,其对个人隐私带来的威胁就需要引起足够重视。

(据《科普时报》)