

### 《医探究竟》关注口腔健康

# 手把手教您养护牙齿 远离牙病困扰

天津卫视本期《医探究竟》中,医探团团长韩非和探长栾云平、胡嘉博集结医探团团员,带大家探究“口腔里的那些事儿”。牙龈出血、反复口腔溃疡、牙齿发黄以及是否需要正畸或拔牙……这些生活中常见的口腔困惑,到底该如何科学应对?本期节目手把手教您养护牙齿,远离蛀牙、牙周病困扰。

#### 如何正确刷牙

您真的拥有一口健康好牙吗?日常生活中,很多人其实一直都刷错了牙。

牙菌斑是附着在牙齿表面的一层无色黏稠的生物膜,由细菌、食物残渣和唾液共同组成,常藏匿于牙齿表面、牙龈边缘、牙缝以及牙齿窝沟等清洁盲区,更是引发牙周炎、龋齿的罪魁祸首。

口腔科医生提醒:饭后切勿立即刷牙。进食后,口腔内的酸性物质会软化牙釉质,立刻刷牙极易磨损牙釉质,建议饭后先漱口,等待15分钟后30分钟后再刷牙。

同时医生指出,只要刷牙方式规范,普通基础款牙膏就足以满足清洁需求,各类功能牙膏无法替代专业治疗。日常刷牙仅能清除约70%的牙菌斑,定期洗牙才是清洁口腔、守护牙齿的关键。爱护牙齿,从学会好好刷牙开始。

天津市口腔医院口腔种植科医



生李朝阳表示,牙菌斑就像附着在牙齿上的细菌“老巢”,深藏于牙龈与牙缝之间,想要彻底清除,离不开正确的刷牙方式和专业的辅助清洁工具。口腔菌斑控制没有捷径可循,唯有长期坚持科学护齿,才能让健康牙齿陪伴我们终身。

#### 口腔里的那些事儿

很多人都有牙龈出血的困扰,这大多是牙龈炎、牙周炎所致,根源在于维护口腔卫生不到位,同时也与全身健康状况息息相关,切勿自行盲目用药。若牙龈频繁出血、红肿发炎,就是身体发出的健康警报。止痛药只能暂时缓解不适,无法根除病因。中医可通过穴位按摩等方式,帮助舒缓牙龈和口腔疼痛。

口腔溃疡也是高发问题。反复发作的诱因十分复杂,与免疫力异

常、遗传、营养缺乏、局部刺激、激素波动、全身疾病以及精神压力、生活习惯等密切相关。普通口腔溃疡一般7天至10天可自行愈合。需要指出的是,口腔黏膜疾病多达数百种,牙周炎甚至与阿尔茨海默病存在一定关联。而令人困扰的口气问题,大多源于口腔本身疾病,同时也可能与食管反流、便秘、消化不良、肝病、糖尿病代谢异常等身体问题有关。

正常人的牙齿数量为28颗至32颗,多余生长的即为智齿。若影响正常牙齿咬合与口腔功能,可选择拔除。需要辟谣的是:拔除智齿并不会让脸部变瘦。

天津市口腔医院医生李朝阳、北京航天总医院干部医疗科医生原山共同提醒:口腔溃疡、口腔苔藓、口腔白斑是最常见的口腔黏膜病

变。普通溃疡可自愈,但若出现溃疡久久不愈、患处变硬、病情突然加重等情况,一定要高度警惕。口腔黏膜疾病不仅关乎口腔,更关联全身健康,切勿拖延。

#### 牙丑怎么办

牙齿排列不齐不仅影响面部美观,还会干扰正常咀嚼与发音。上下颌骨比例失调、牙齿与颌骨发育不协调,是造成牙列不齐的主要原因。儿童颌骨骨骼尚未发育定型,正畸矫正效果更佳,但普遍存在配合度不高的问题。正畸是一个漫长的治疗过程,正规专业的牙齿正畸治疗并不会造成牙齿松动。

牙齿发黄的外源性诱因有很多,如日常饮食、长期吸烟、口腔清洁不到位等。医生郑重提醒:切勿盲目追求快速美白而采用损伤牙釉质的方式美白牙齿。

医生李朝阳携手上海交通大学医学院附属上海儿童医学中心烧伤整复科医生蔡凯旋共同科普:牙齿正畸并无严格的年龄限制,但存在相关禁忌症,需前往正规医疗机构做专业检查与综合评估。无需盲目追求牙齿美白,牙齿健康远比过度美白更重要。

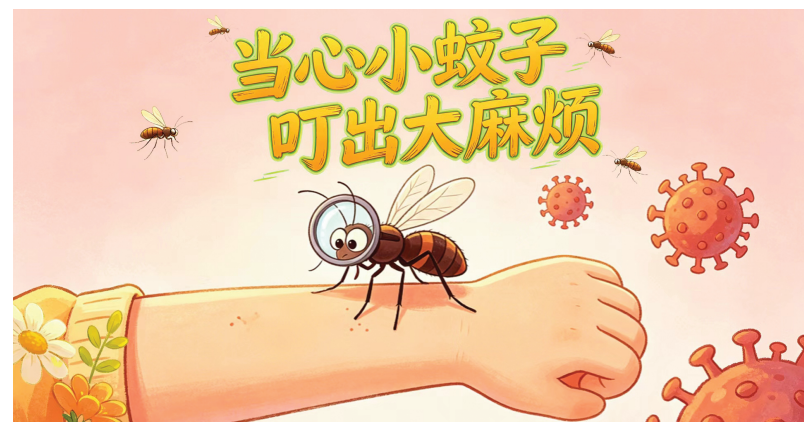
更多精彩内容,敬请收看5月15日21:20天津卫视播出的《医探究竟》,一起掌握科学养生方法,探求健康生活本源。

### 如何科学应对蚊虫叮咬

天气越来越热,大家户外活动也多了,但有个“不速之客”也提前找上门了。蚊虫的每一次叮咬,并不只是起一个瘙痒的“红包”,还有可能是一次病毒的“快递”。今年蚊子真的格外厉害吗?蚊虫叮咬到底会传播哪些严重的疾病?流行性乙型脑炎、疟疾、登革热、基孔肯雅热,分别有哪些典型的临床表现?哪些人群是蚊虫叮咬病的高危人群?被蚊子咬了,涂点花露水、风油精就万事大吉了吗?乙脑只有小孩子会得吗?疟疾在国内已经消灭了,只要不出国就不用警惕了吗?得了登革热、基孔肯雅热,只要退烧了就代表彻底好了吗?确诊蚊虫叮咬病之后,通常会进行怎样的治疗?预防蚊虫叮咬有哪些小贴士?本期节目特别邀请天津市第二人民医院感染科学科带头人、急诊科主任李颖,感染科主任杨悦杰,感染科副主任医师宗艳梅,一起聊聊“科学应对蚊虫叮咬”的话题。

首播:5月15日20:30

重播:5月22日23:25



### 别让血管问题“堵”住健康

5月18日是“全国血管健康日”。泛血管疾病和我们平时说的心血管病、脑血管病有什么区别?这个“泛”字到底是什么意思?泛血管疾病在我国的发病率如何?哪些人群需要特别警惕?当身体出现哪些症状时,就要警惕可能是血管出了问题?没有症状就等于血管健康吗?走路时间一长就腿疼,如何区分是血管的问题还是骨头的问题?本期节目特别邀请天津市第一中心医院心血管病中心主任卢成志,心内科主任、泛血管疾病管理中心主任医师孙小强,共同探讨“保护血管健康,预防泛血管疾病”的话题。

首播:5月16日19:59

重播:5月23日23:25

### 小满养生 护阳通脉 清化并举

弘扬中医养生与治未病文化,传播节气养生健康知识,本期继续播出《健康直播间》联合天津市卫生健康委员会策划推出的“二十四节气养生系列节目”。夏季的第二个节气是小满,小满节气气温攀升、雨水增多,对我们的心血管健康提出了新挑战。小满养生为何应遵循“护阳通脉,清化并举”的原则?为何要坚持睡“子午觉”?运动时大汗淋漓还是微微出汗更护心?苦瓜黄豆排骨汤、赤小豆麦冬莲子羹分别适合哪些人群?护心穴位按摩疗法具体应该如何操作?本期节目特别邀请天津中医药大学第一附属医院心血管科主任、主任医师王贤良,聊聊“小满养生 护阳通脉 清化并举”的话题。

首播:5月17日19:59

重播:5月24日23:25

### CCTV-8 播出武侠大剧《雨霖铃》

## 展昭孤身南下 开启北宋版扫黑除恶



37集电视剧《雨霖铃》每天21:30正在CCTV-8热播。《雨霖铃》取材于家喻户晓的古代武侠IP《三侠五义》,讲述了北宋仁宗年间,御前四品带刀护卫展昭(杨洋饰)为追查故友留下的关键线索,孤身前往襄州,在险象环生中探寻真相的故事。该剧由吴桐担任编剧,刘洪源执导,杨洋、章若楠、方逸伦领衔主演。剧集采用庙堂与江湖双线并行的叙事方式,以展昭为核心,串联起完整的江湖众侠客的群像图谱。

剧中,展昭以侠之身入官场,既具有侠之大者的刚毅,又具有悲悯

苍生的柔情。霍玲珑(章若楠饰)如不染世俗的江湖璞玉,以一腔赤诚坚守本心。白玉堂(方逸伦饰)无惧“以武犯禁”,用刀锋捍卫心中正义。电视剧《雨霖铃》通过三个核心角色,勾勒出三种截然不同的侠义观,让“侠之大者,为国为民”的经典命题有了更多元的当代解读。

导演刘洪源表示:“《雨霖铃》用最简单的话来概括,就是北宋版的‘扫黑除恶’。”御前四品带刀护卫展昭孤身南下,与初入江湖、满腔热血的霍玲珑,以及一心想找他一较高下的白玉堂意外结识。三人虽性格

迥异,却同样心怀正义。在联手调查襄阳王悬案的过程中,他们因情与法的碰撞产生过矛盾和摩擦,但因骨子里心怀苍生的侠客信念,彼此结下了过命的交情。

该剧以“手搓式”实拍打戏致敬经典武侠,同时融入了悬疑探案、群像成长、权谋博弈等多种元素。有人为公道赴汤蹈火,有人为快意恩仇拔剑,人心深浅的拉扯与羁绊,让这段武侠故事更具真实感。江湖众生,各有风骨,纵使前路黑暗,只要心怀苍生与正义,便永远不会独身前行。(据CCTV电视剧微信公众号)

#### 剧情摘要

### 29集电视剧 青山是故乡

**第11集** 大林夫妻决定专心经营绿色种植,前去接父母回家,却遭拒绝。包地户违规使用超标农药,暴雨过后,污水致使村民鱼塘中的鱼苗死亡。大林为村民维权索赔,陈玲偏袒包地户,请来代理乡长付立平施压。村民拍下付立平失态视频并上传网络,致其被免职。大林自嘲运势不佳,新任王乡长却明确表示扶持其种植项目。

**第12集** 陈玲为谋取老爹的补偿款,拉拢董艳打压邱兰。老妈坚定维护大林夫妇,用假安眠药吓退众人。陈玲家人反复上门纠缠,大林为顾及父母选择退让,邱兰心生委屈,连夜出走。大林与家人沿路寻找,在去王家沟的途中寻回邱兰。二人思虑再三,不愿让老人为难,主动将银行卡交还老爹。

**第13集** 陈玲再次按时还清欠款,获得老爹高度认可,老妈却对其心存戒备。为缓和家庭关系,陈玲给邱兰和老妈购置了高档衣物。蒋梦莲赏识大林,为他准备西装,并在联谊会上为其规划发展方向。二林结识婚姻不幸的花儿,对其心生怜悯,往来愈发密切。邱兰因蒋梦莲赠送西装一事心生醋意。高考在即,陈玲执意赴县城陪考。

**第14集** 绿丰公司拟投资800万元,但要求大林自筹200万

元。王乡长划拨100万元贷款,并出面宴请老爹,劝说其出资相助。老爹被说服,全力支持大林。陈玲受马三蛊惑,想要入股工程项目,再度觊觎补偿款。邱兰与陈玲、冯狗剩先后化解矛盾,家人关系缓和。老妈提议邱兰前往市里陪读,照料两个孩子,大林表示同意。

**第15集** 村民纷纷申请加入大林合作社,陈玲则要求拿到100万元才肯配合。大林催促老爹落实投资款。邱兰看穿陈玲谋财心思,并未妥协,老爹也拒绝借钱给陈玲。包地户农药超标毒死大林养殖的胡蜂,双方起了争执,陈玲顾及亲情压下纠纷。二林为花儿庆生时被其亲属撞见。当晚,二老告知大林,二林出事了。

**第16集** 大林夫妇连夜进城,见到被打伤的二林。陈玲忙于筹钱,疏于管教儿子,致使董鑫打架被学校开除。董鹏考取全县理科状元,家里设宴庆贺。此时大林创业资金已筹备完毕,静待企业放款。陈玲发现二林与花儿的暧昧短信,误以为全家欺骗自己,提出离婚,要求拿到100万元才肯原谅二林。二老夹在大林创业与二林婚变之间,陷入两难困境。

天津卫视快乐生活剧场5月15日至17日19:30每天播出两集

### 48集电视剧 正阳门下小女人

**第6集** 范金有诬陷徐慧真品行不端,上级查证后委任赵雅丽为酒馆公方经理。徐慧真响应国家扫盲政策,邀请徐和生来开办扫盲班,遭到赵雅丽无理反对。赵雅丽因此被短暂免职。徐慧真得知赵雅丽遭丈夫家暴、生活窘迫,不计前嫌重新聘用她。

**第7集** 徐慧真设宴试探徐和生,看清其功利自私的本性后彻底死心。领导视察扫盲班时,徐和生故意缺席,蔡全无临时代课,讲课通俗易懂,深得好评。徐慧真当众举荐蔡全无担任公方经理。

**第8集** 徐慧真主动向蔡全无求婚,约定孩子随母姓、蔡全无入赘。蔡全无深情专一,与徐慧真确定关系。市领导视察后认可酒馆工作,正式任命蔡全无为公方经理。蔡全无放权给徐慧真,让她打理酒馆日常事务。

**第9集** 徐慧真与蔡全无领证结婚,夫妻二人体恤员工,补贴困难职工赵雅丽。陈雪茹与廖玉成暗中相恋。全国开展大炼钢铁运动,徐慧真重金收购废铁,多次碾压陈雪茹,拿下评比第一。年底,廖玉成卷走陈雪茹钱财跑路,陈雪茹人财两空。

**第10集** 陈雪茹依靠外力搜集废铁反超徐慧真,不料廖玉成卷款逃走,使其功亏一篑。徐慧真好心劝慰陈雪茹,并引荐范金有帮忙追讨钱款。陈雪茹看清范金有真

心,主动示好,二人旧情复燃,敲定婚事。

**第11集** 范金有母亲起初反对二人婚事,陈雪茹主动垫付高额手术费救治范母,成功打动对方。蔡全无常年私下接济贫困的贺永强一家,徐慧真知晓后表示理解,认可其善良本心。

**第12集** 徐慧真担心四合院被抢占,暗中买下片儿爷的宅院。范金有迎娶陈雪茹,同时升任居委会主任。范金有心怀怨怼,恶意排查酒馆账目,捏造贪污罪名。徐慧真拿出凭证自证清白,当众揭穿其构陷行为。范金有被上级严厉批评,并降职处分。

**第13集** 上级赏识徐慧真公正能干,委任她为居委会主任,范金有降为副主任。片儿爷酒后失言,泄露卖房及粮食交易之事,范金有抓住把柄,搜集证据准备报复徐慧真。

**第14集** 范金有联合他人举报徐慧真,徐慧真被革职审查,片儿爷遭抓捕。蔡全无性情刚烈,坚决反抗范金有。楚冰冰敬重徐慧真,带人施压将其救出。风波平息后,徐慧真大度帮扶慧芝治病,将贺家姐妹户口迁入北京。改革开放来临,徐慧真计划承包酒馆,回乡探望时执意带走贺家女儿。

T2文艺频道多彩剧场5月15日至17日19:00每天播出三集

### 40集电视剧 战地枪王

**第34集** 抗联想炸毁日军细菌仓库,但缺少炸药,众人计划攻占虎头山军火库。

**第35集** 薛一刀识破抗联计策,上山人员暴露,突袭计划失败。陆英豪再度找到白家施压,白老太太得知日军在秘密研制细菌炸弹,主动捐献金条资助抗联购置炸药。

**第36集** 抗联自制炸弹时操作失误,暴露踪迹。日军查封白家,白老太太宁死不肯透露情况,饮毒酒自尽。白金山幡然醒悟,怒斥日军,被南野秀正枪杀。

**第37集** 薛一刀追踪佟老大,查到了抗联藏身的破教堂。佟小凤察觉父亲被俘,毅然换上嫁衣,独自前往虎头山营救。

**第38集** 万三向日军告密,渡边带兵围剿山寨。佟小凤以成婚为条件劝降薛一刀,二人共同抗敌,最终壮烈牺牲。

**第39集** 陆英豪潜入仓库,发现地下实验室通道。坤子不慎暴露行踪,白喜贵舍身引爆仓库掩护众人。陆英豪在仓库地底下找到病毒实验室。

**第40集** 南野秀正提前转移细菌炸弹,用假象迷惑抗联。李如雪被俘,为配合陆英豪击杀松本英勇牺牲。我方大部队及时入城,击毙南野秀正,缴获全部细菌炸弹,粉碎日军秘密计划。

T3影视频道强档剧场5月15日19:00播出四集,5月16日19:00播出三集

### 38集电视剧 致命行动

**第1集** 叶凌青带队执行任务,被汉奸张志刚泄露行动计划,川野希子带日军设下埋伏。叶凌青与恋人白丛雪碰面后遭围堵,白丛雪受伤被俘。

**第2集** 白丛雪拒绝招供,受尽酷刑。游击队突袭日军医院救人,不料落入日军圈套,叶凌青为掩护队友撤离不幸被捕。

**第3集** 叶凌青遭软禁审讯,日军计划从他嘴里套取情报。叶凌青不配合,日军决定公开处

决他。**第4集** 刑场上,叶凌青假意妥协,借机脱逃。日军散播叶凌青叛变的谣言,游击队队员心生猜忌,决定将其押送回根据地审查。**第5集** 根据地识破日军阴谋,制定诈降潜伏计划。叶凌青除掉内奸杨强,伪造叛变证据,回到老家叶家庄。

T3影视频道强档剧场5月16日《战地枪王》后播出一集,5月17日19:00播出四集

本版所刊登节目如有变动,以实际播出为准。