

新手用牙线总出血？

五步法轻松上手，告别牙龈困扰

刷牙、漱口是日常口腔清洁的常规操作，但很多人忽略了牙缝这个“清洁死角”。牙线作为清洁牙缝的“黄金工具”，能有效清除牙刷刷不到的牙菌斑和食物残留，守护牙龈健康。可不少新手第一次用牙线就出血，误以为是牙线“伤牙龈”而放弃使用。其实，牙龈出血多半是力度、角度没掌握好，而非工具本身的问题。结合专业口腔护理知识，我们为新手整理了牙线使用五步法及专属技巧，帮你轻松告别出血困扰。

首先澄清一个误区：新手用牙线出血，不是牙线损伤牙龈，而是牙龈本身有轻微炎症（如牙菌斑长期刺激所致），或使用者操作时用力过猛、角度偏差划伤牙龈黏膜。新手只要掌握正确方法，坚持1~2周，牙龈炎症缓解后，出血会自然消失。

第一步，选对牙线，从源头降低出血概率。新手优先选圆线或扁线，避开蜡线——蜡线顺滑但清洁力弱，适合牙缝极紧者；普通无蜡圆线触感柔软，清洁到位且不易划伤牙龈，是新

手首选。另外，新手慎用牙线棒（操作灵活性差，易用力不均），优先用卷状牙线，可自由控制长度和力度，更易上手。

第二步，截取合适的长度，避免拉扯损伤牙龈。取卷状牙线，截取20~30厘米，太长不易控制，太短易拉扯牙龈。将牙线两端分别缠绕在左右手中指上，各缠2~3圈固定，中间预留3~5厘米（新手可稍短），缠绕别过紧，避免勒伤手指。

第三步，正确入牙，掌握“滑入”技巧（新手不出血的关键）。很多新手直接用力塞牙线，易戳伤牙龈。正确做法：将预留牙线拉直绷紧，轻轻贴在牙齿侧面，使牙线与牙面呈45度角，顺着牙龈沟缓慢滑入，力度轻柔，切勿按压或戳刺。牙缝较紧时，可轻轻左右滑动缓慢进入，不要强行拉扯。

第四步，清洁牙缝，上下滑动不要横向拉扯。牙线入缝后，先贴一侧牙齿内侧，从牙龈沟底部缓慢向上滑动（不要横向拉扯，避免磨损牙龈），滑至牙顶后，再贴另一侧牙齿内侧重复

操作2~3次，直至无残留感。清洁中可更换牙线干净段落，避免脏牙线摩擦牙龈引发感染。

第五步，轻柔收尾，避免二次损伤。清洁完所有牙缝后，保持45度角缓慢滑出牙线，不要猛地拉扯。取出后用清水漱口，清理残留软垢即可。新手初期可先清洁前排牙齿，熟练后再清洁后排，避免操作不熟、用力过度导致出血。

新手需牢记以下专属不出血技巧：一是力度以“不刺痛”为准，清洁核心是“带走残留”，而非“用力摩擦”；二是避开红肿牙龈，循序渐进清洁，不要强行操作，以免加重炎症；三是规律使用，初期每天晚饭后用一次，每次5~10分钟，坚持1~2周，牙龈适应后可增加使用频率。

小小的牙线，藏着口腔健康大学问。正确使用牙线，能有效清除牙缝残留，预防牙龈炎、牙周炎。新手不必因初期出血而退缩，掌握五步法和技巧，坚持使用，就能轻松上手，守护牙龈健康，让口腔清洁更彻底。

（据《大河健康报》）

如何防治帕金森病



4月11日是世界帕金森病日。如何防治帕金森病？专家提醒，养成良好的生活习惯，或能降低患帕金森病的风险。保持规律作息，避免熬夜；适当进行太极、散步、慢走等温和运动，锻炼肢体协调性和平衡能力；饮食上荤素搭配、营养均衡，多吃蔬菜、水果和粗纤维食物，预防便秘；保持积极乐观的心态，避免长期焦虑、抑郁；远离农药、重金属等有害环境因素。

新华社发 王鹏作

本版组稿 杜营营

老年抑郁症：

隐藏在“衰老”背后的情绪困境

不少人将老年人情绪低落、沉默寡言归因于“年纪大了，性格孤僻”。这种认知导致抑郁症在老年人中容易被忽视，漏诊率长期居高不下。早期识别与及时干预抑郁症，能显著改善老年人的生活质量。

易与“衰老”混淆的三种表现

老年人患抑郁症时，症状表现往往较为隐蔽，容易漏诊、误诊。其核心表现有三点：

躯体症状突出。罹患抑郁症的老年人往往不直接诉说情绪不佳，而是因头痛、胸闷、失眠、食欲差等躯体不适就诊，但检查并无明确器质性病变。老年人的躯体不适掩盖了情绪问题，成为漏诊的主要原因。

认知下降易被误诊为阿尔茨海默病。部分老年人患抑郁症后，出现记忆力减退、反应迟钝等症状。这些症状与阿尔茨海默病早期症状相似，容易混淆。

抑郁诱因与“衰老”相关。丧偶、独居的孤独感，慢性病带来的痛苦与压力，自理能力下降及与子女分离的情感缺失，均可能诱发抑郁症。

子女要做父母情绪的“守护者”

老年人情绪调节能力弱，子女要做他们情绪的“守护者”。

多陪伴沟通，关注父母躯体不适背后的情绪问题。父母反复提及身体不适时，子女不要把这简单归为“老毛病”，应主动探寻背后的情绪根源。

定期带父母体检，关注他们的心理状态。除生理指标外，子女还应告知医生父母的情绪变化，必要时做心理评估，实现早发现、早干预。

鼓励父母走出家门，丰富社交。老年人参与社区活动，可缓解孤独感。

科学治疗为情绪困境“松绑”

发生于老年期的抑郁症可治可控，需心理治疗、药物治疗与基础疾病管理三管齐下。

心理治疗可帮助老年人调整认知、疏导情绪、应对压力，帮助老年人重建信心。

药物治疗需遵从专业指导。医生将结合老年人的具体情况，确定个性化诊疗方案，并同步管理基础疾病。

“衰老”不是情绪低落的理由，抑郁症只是老年人可能面临的情绪困境。社会多一份包容，子女多一份陪伴，就能帮助老年人走出阴霾、安享晚年。②12

（周口精神康复医院 李振）

