

竞享世界杯·欢乐猜一夏 ——安徽体彩世界杯有奖竞猜活动上线啦



这个夏天注定是属于足球的!
深夜时的进球欢呼、逆转时的心跳加速
2026世界杯小组赛硝烟散尽
高能淘汰赛火热开战!

安徽体彩&咪咕视频重磅推出世界杯有奖竞猜活动
看球赢奖两不误,观赛乐趣加倍!

活动详情

单场竞猜天天抽
30万+代金券全省大派送

6月27日至7月20日,登录咪咕视频专属活动页面,参与每日指定赛事胜负竞猜(结果仅统计90分钟正赛阶段)。赛前提交你的预测,猜中赛果即可解锁抽奖机会,10元、100元面值传统足彩代金券随机掉落。超30万张代金券全省大放送,参与门槛低、中奖覆盖面广,观赛之余轻松解锁购彩福利。

冠军竞猜冲豪礼
华为手机带回家

淘汰赛阶段同步开启冠军预测通道,成功猜中本届世界杯冠军,即可解锁抽奖资格,冲击手机大奖,更有海量传统足彩代金券同步派送。越懂球越幸运,用你的赛场眼光赢走重磅好礼。

参与须知

01 本次活动仅限**年满18周岁、定位在安徽省内且手机号段为安徽的用户**参与。

02 代金券可在安徽省内任意体彩线下门店核销,直接换取等额彩票;手机需在规定时间内前往指定地点领取,福利真实可触,兑换省心便捷。

热血赛场瞬息万变
竞猜乐趣加倍升级!
这个夏天

锁定安徽体彩&咪咕视频世界杯竞猜活动
边看球边赢奖,为世界绿茵狂欢!

中国体育彩票 中国移动咪咕

竞享世界杯 欢乐猜一夏

百部华为手机&400万传足代金券,等你来赢

参加活动中咪咕视频

华为 nova14pro

猜冠军 猜中冠军抽手机

每日竞猜 猜胜负赢代金券

快乐购彩 理性投注 安徽省体育彩票管理中心

晚上睡前刷牙、刷牙后漱口,都错了?

“每天刷牙,为什么牙齿还是坏了?”很多人总觉得,只要每天刷牙就万事大吉。但有没有想过,那些坚持了几十年的刷牙“老习惯”,可能从一开始就错了!

误区一:刷完牙马上漱口?刷牙后不漱口护牙效果更好

相信大部分人刷牙的第一件事,就是拿起杯子含口水漱几下口吐掉。但真相是:这个再正常不过的动作,恰恰让牙膏中最宝贵的护牙成分——氟,还没来得及发挥作用就被无情地冲掉了。

真正科学的做法是什么?2023年,中华口腔医学会明确指出:刷牙后,吐掉泡沫不要漱口。这是因为,牙膏里的氟化物,能帮助我们坚固牙釉质,有效抵御细菌和酸的侵蚀,甚至能修复早期微小的蛀牙。但氟化物需要时间“工作”,它得在牙齿表面停留一会儿,才能形成有效的保护层。一口清水漱下去,就把还没来得及发挥作用的氟化物冲得一干二净,护牙效果直接归零。

不漱口会不会“中毒”?对此,广州医科大学附属口腔医院口腔预防教研室主任于丽娜曾在其医院公众号刊文解释,氟是一种人体健康必需的微量元素,其实我们的饮用水以及空气中都是含氟的,大家不必“谈氟色变”,牙膏中的氟含量远远不能达到中毒的水平。

推荐做法:刷牙,先吐掉多余的泡沫。然后别急着漱口,给氟化物留点时间,你可以趁这几分钟洗洗脸、涂点护肤品、梳梳头;如果实在觉得嘴里有残留不舒服,5分钟后再用一小口清水,轻轻漱一下吐掉即可。

误区二:晚上睡前才刷牙?原来这竟然是错的

“要睡觉了赶紧去刷牙”,这句话,你是不是从小听到大?但你可能不知道,临睡前才刷牙,原来是错的。

上海交通大学医学院附属第九人民医院口腔外科副主任医师邹多宏提

醒,临睡前才刷牙,其实并不是保护牙齿的最佳时机。晚饭30分钟后刷牙,比等到睡前再刷,对口腔健康更好。

不少人饭后还会工作或娱乐,直到睡前才刷牙,这中间可能间隔4~5个小时。邹多宏医生说,“这么长时间里,食物残渣带来的细菌会在口腔里安营扎寨,影响口腔健康。”

推荐做法:把刷牙时间提前。建议晚饭后30分钟就刷牙。刷牙后不再进食,早点睡觉。这也可以避免临睡前刷牙把困意“刷没了”。因为牙膏中的薄荷成分和刷牙的动作本身,会刺激大脑,让人变得清醒。

误区三:刷牙只刷牙齿?这两个地方才是口臭的源头

你有没有过这样的困惑,明明早晚认真刷牙,牙齿也刷得挺干净,可为什么嘴里还是有口臭?原因很可能是你忽略了两个“卫生死角”——舌苔、牙龈沟。

舌苔:藏污纳垢的“小地毯”
舌头表面不是光滑的,上面布满了细小的乳头状突起,像一块毛茸茸的“小地毯”。这里简直是细菌和食物残渣的“天堂”,它们藏匿其中,代谢产生挥发性硫化物,这就是口臭的主要来源之一。

牙龈沟:被忽视的“重要地带”
牙龈沟就是牙齿和牙龈之间那条浅浅的缝隙。很多人刷牙时会刻意避开牙龈,怕刷出血。但如果长期不清理,细菌斑在此处长期堆积,会引发牙龈炎症,持续发展可能诱发牙周病。

推荐做法:学会“巴氏刷牙法”(水

平颤动拂刷牙),将牙刷刷毛与牙面呈45度角,对准牙齿和牙龈的交界处(牙龈沟),轻轻加压,让刷毛尖端进入沟内,进行短距离的水平颤动。每颗牙齿的里里外外都要照顾到!此外,别忘了刷刷舌苔。每天刷牙后,从里向外轻轻刮几下舌苔,还你清新口气!

保护牙齿这4个护牙技巧请收好

1.牙刷要选“小”而“软”的
优先选择小头软毛牙刷,刷毛尖端磨圆,避免损伤牙龈。电动牙刷可选择声波震动型,清洁效率更高。

2.刷牙时长记住“333”原则
即每天刷3次、每次3分钟及饭后30分钟刷牙。你可能觉得3分钟对于刷牙来说太长了,但假如按照正确的方式刷牙,你会发现3分钟可能还刷不完。

3.清洁牙缝,牙线要用起来
对于牙缝、牙龈边缘等隐蔽角落,牙刷是远远不能够深度清洁的。牙线是清洁牙缝最基础也是最重要的工具。每天至少一次使用牙线,注意每一个牙缝有相邻两个牙齿的邻面,都要清洁到。

4.建议每年洗牙1-2次
由于刷牙无法做到100%的有效率,久而久之还是会形成菌斑堆积和牙石,一旦牙石形成,很难通过简单刷牙去除。口腔洁治术(俗称洗牙)才是最有效的方法,故定期洗牙(每年1-2次)是有必要的。

(来源:人民日报健康客户端)



滁州日报社

《滁州日报》

本报统一刊号: CN34-0012 代号: 25-14

办理证件遗失、企业注销、单位公告等

咨询热线

0550-2182812 15305507028

地址:滁州市会峰西路555号会峰大厦一楼滁州日报社广告部