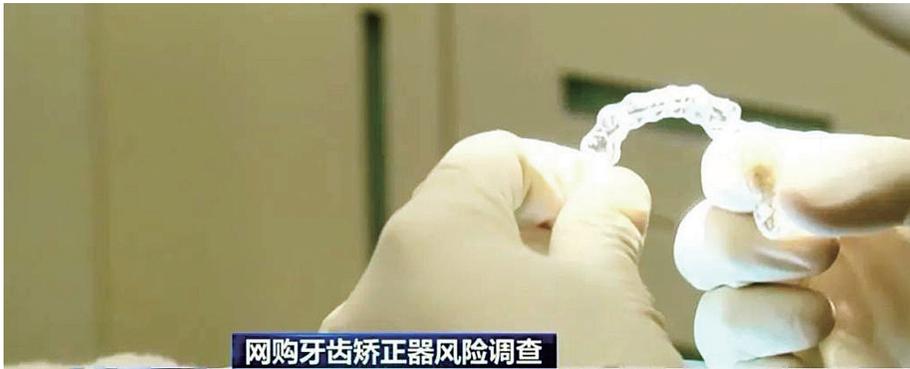


# 网购牙齿矫正器，真的靠谱吗？



网购牙齿矫正器风险调查

随着人们对口腔健康和牙齿美观的日益重视，牙齿矫正成为新潮流。如今，一些网店开始直接面向消费者销售牙齿矫正器及相关定制服务。网购牙齿矫正器真的靠谱吗？是否存在风险？

## 牙齿矫正器网上热销 矫正效果难保证

以往矫正牙齿只能到医院就医，随着电商业务范围不断扩大，一些网店开始直接面向消费者销售牙齿矫正器及相关定制服务。因其价格便宜，不需要频繁线下就医，居家即可完成，牙齿矫正器及相关产品逐渐成为网络热销商品之一。

大多商家将操作简单作为主要卖点，宣称“省钱省心，一咬定齿”“不用去医院，在家照样戴牙套”。

然而，相关消费维权却在增多。消费者反映的问题主要包括：低价诱导、涉嫌虚假销售；正畸市场鱼龙混杂，商家经营资质参差不齐；矫正效果无法保证，消费者牙齿损伤难以修复等。

江苏省消保委副秘书长居上介绍，网购牙齿矫正器存在以下风险：

第一，商家经营资质参差不齐，存在亮照不规范、证照展示模糊、资质存疑等情况，部分商家宣称提供医生指导，但在国家卫健委官网无法查询到所提供的医生信息。

第二，部分产品包装简易信息标注不全，部分产品无任何信息标识，质量安全难以保障。

第三，网购牙齿矫正器进行“自助式”矫正风险较大，自制牙模的准确性存疑，易造成牙齿和牙龈损伤，危害口腔健康。

## 网店宣称提供医生指导 实际不一定能提供服务

据介绍，网购牙齿矫正器的服务周期一般需要几个月甚至更长，其间要经过拍摄口腔照片、拓取牙齿样本、定制牙齿矫正

器等多个环节。

为了促成交易，有不少网络商家宣称将全程为消费者提供专业指导，表示“将有专业正畸医师一对一在线咨询”“有专业的正畸医生定制矫正方案”，然而实际却不一定能提供服务。

江苏省消保委工作人员介绍，有的网店宣称提供医生指导和咨询，却未提供医师从业执照。调查员就是否提供医生咨询和指导的问题向客服询问，商家回复“医生不一定会在线”或“有问题发客服，医生不直接回复”。

江苏省消保委监督部主任赵鑫称，各商家为消费者规划的矫正周期均在四个月以上，后期如果对矫正效果不满意或者是在使用过程中产生纠纷，订单早已处于完成状态，过了平台的维权期限。调查发现，网店普遍存在重销售而轻服务、轻售后的情况。

## 口腔正畸是专业医疗行为 消费者“自助式”正畸有风险

由于存在个体差异，每位病患的牙齿矫正方案均不相同。在矫正之前，患者应接受全面的影像学和生化学检查，医生才能给出科学的正畸方案。在网购牙齿矫正器的过程中，这些不可或缺的步骤都被省去了。

据正畸医师介绍，口腔正畸治疗是一项专业的医疗行为，它不同于一般的网上消费。选择网购牙齿矫正器进行“自助式”正畸的消费者可能面临诸多风险。

江苏南京市口腔医院第一门诊部主任医师兰卫东表示：“网上买来的矫正器，病人在家自行佩戴危害很多，没有专业医生指导下会出现一些龋病、牙周病、颞颌关节的问题。还可能造成一些牙齿不能承受的力量，导致牙齿松动脱落。这种矫正过程中引起的口腔疾病可能终生不可逆。”

央视新闻

## 失眠数羊有用吗？

**误区：**数羊可以治失眠

**真相：**一只羊、两只羊、三只羊……“睡不着的时候就数羊”这种说法流传甚广，但这其实并不管用。

睡觉前数羊最早是由国外传入国内，“羊”的英文发音和“睡觉”很接近，所以有一定暗示作用，但放在汉语里就完全不是一回事了。这个方法不仅不能助眠，可能还会影响入睡。因为数羊时会不自觉地会将注意力集中到数数上，大脑反而处于一种兴奋的状态，导致越数越清醒。

那么如何提升睡眠质量，改善睡眠障碍？与其沉迷“数羊助眠”的“障眼法”，倒不如从这八个方面入手，来避免“困”境。

1. 临睡前不喝茶、不抽烟、不喝酒，以免导致神经中枢兴奋。

2. 一日三餐规律适量，尤其睡前不要吃得过饱或者过于饥饿，从代谢水平上帮助身体细胞维持好的生物节律。

3. 掌握自己的睡眠特征，培养规律的

睡眠作息。按时起床和就寝，不要提前上床或“赖床”补眠，严守生物节律。

4. 中午可以进行20-30分钟的午睡，有利于帮助维持下午良好的工作状态。

5. 临睡前保持放松状态，避免兴奋和刺激，可以听听舒缓音乐，轻微的海浪声、流水声等有规律的波动声，让身体逐渐放松进入睡眠状态。

6. 床只用来睡觉，不要在床上干别的事。如果在床上吃喝、打游戏、玩手机等，容易破坏生物节律。尤其是躺在床上玩手机，手机屏幕的蓝光，会影响神经睡眠中枢运行。

7. 睡前热水泡脚、沐浴。热水泡脚、洗澡能促进血液循环，放松全身，促进入睡。

8. 外部环境的声、光、温度，甚至空间、色彩及卧具等都会直接影响睡眠的质量，建议营造温暖、安静、舒适等适合睡眠的环境。例如，采用遮光材质窗帘，黑暗更利于入睡和深度睡眠。

科学辟谣平台

## 注意！ 别再上当“伪科普”！

“假”的可能不只是商品，生活中还有很多“假知识”，你可能已经被迷惑了！

这些知识点在紧急时刻至关重要！但若掌握的是“伪科普”，危害就很大了！快来一起“打假”这些伪安全知识！

### 1. 发生火灾时，为了尽快救人，应该破门而入？

**场景分析**

起火以后，房间的温度急剧上升，空气压强也骤升，如果突然外门打开，与空气热对流情况显著增加，并受通风条件、房间尺寸等因素影响，可能引起可燃物表面全部卷入燃烧状态，即“轰燃”。

**正确做法**

遇到房间着火，想要破门而入，须先用手摸一下门的温度，确认火源离门有多远。如果门不烫的话，踹门的风险也相对较小。为了安全起见，进去前从侧面先将门推开一点缝隙，让空气慢慢贯通，切忌正面突入。

### 2. 高楼大厦发生火灾，火是从下面往上着的，越高越危险，只有尽快逃到一层，跑出室外，才有生的希望？

**场景分析**

火灾时，对于高层建筑来说下层可能是一片火海，盲目地朝楼下逃生，岂不是自投火海吗？

**正确做法**

随着消防装备现代化的不断提高，在发生火灾时，有条件的可登上房顶或在房间内采取有效的防烟、防火措施后等待救援。

### 3. 电插板着火了，应立即用水扑灭？

**场景分析**

由于水是导电的，如果用水去浇着火的电器，很可能因此造成漏电、爆炸等危险事故。

**正确做法**

立即切断电源，这样可以保证灭火时不会发生意外的触电事故。接着用干粉灭火剂或者沙土去覆盖还在着火的电器。记住，千万不要用水去浇很烫而且易碎的电器，以免发生爆炸。

### 4. 洪水来临无处转移时，应该连成一排手拉手，避免被冲走？

**场景分析**

相关测试发现，洪水来临时，一个人需要承受100多公斤的拉力，所以当我们排成一排站着，每个人的受力都达到100多公斤，一下子就会被冲垮。

**正确做法**

可以连成一列，让洪水带来的冲击力不断衰减。并且，最好男性在前面，女性在后面，因为前面的受力更大。在姿势上要微微前倾，保证重心。

### 5. 受伤流血，可以用泥土把伤

### 口糊住来止血吗？

**场景分析**

民间认为用泥糊住伤口可以消炎止血，但其实泥土中含有一种破伤风杆菌，所以，这种方法不但起不到消毒的功效，还容易导致破伤风，重者致命。

**正确做法**

出现伤口流血的情况后，首先要做的就是将伤口周围的污物和血迹清洗干净，再对伤口进行包扎止血，并坚持定期换药。

### 6. 身体有烫伤时，应立即涂抹药膏吗？

**场景分析**

烫伤时立即涂抹药膏，只会让热量包覆在皮肤上继续伤害皮肤组织。

**正确做法**

最好的方法是将受伤的部位浸泡在冷水中10~15分钟，这样有助于多余的热量消散，然后才能涂上药膏。

### 7. 若触电者已经没有呼吸或脉搏，可以判定触电者已经死亡吗？

**场景分析**

触电急救应分秒必争，在医务人员未接替救治前，不应放弃现场抢救，更不能只根据没有呼吸或脉搏的表现，擅自判断伤员死亡，放弃抢救。

**正确做法**

发现心跳、呼吸停止的，立即就地迅速用心肺复苏法进行抢救，并坚持不断进行，同时及早与医疗急救中心联系，争取医务人员接替救治。

### 8. 在野外被毒蛇咬伤，用嘴吸毒可以吗？

**场景分析**

如果口中有溃疡或存在嘴唇皮肤破损等情况，毒液可能通过溃破处威胁到施救者。有龋齿、牙龈炎等口腔疾病的人也不能使用这种施救方法。

**正确做法**

在咬伤肢体近侧关节以上，用止血带或就地取材加以缚扎，松紧以能阻断淋巴和静脉回流为度，以减少蛇毒吸收。并用大量清水、肥皂水冲洗伤口及周围皮肤，尽快送医治疗。

### 9. 被海蜇蜇伤，尿液可解毒？

**场景分析**

海蜇会释放酸性物质的毒液，尿液不是纯碱的碱性物质，不能达到解毒的效果。蜇伤严重时，可能会有血压降低、头晕恶心乏力、全身肌肉疼痛等症状，让人疼痛甚至丧命。

**正确做法**

被蜇伤以后，一定不能用淡水冲洗，这样会刺激毒素的释放，应用明矾来处理伤口，及时寻求医疗救护。

据人民网