

大多数矫正患者都需要拔牙

□ 张婷婷 记者 李皖婷/文 倪路/图

牙齿矫正的最佳时机是什么时候? 牙齿没换完能否矫正? 戴牙套会不会腐蚀牙面? 矫正后的牙齿会不会早掉落? 6月16日上午9:30~10:30, 本报健康热线0551-62623752, 邀请合肥市口腔医院正畸二科主任、副主任医师陶李明与读者交流。

下期预告

浅谈中西医 结合治疗肺癌

中医是怎么看待肺癌的? 在肺癌治疗上如何体现中西医结合优势? 肺癌患者平素的生活起居及饮食方面需要注意哪些? 下周二(6月23日)上午9:30至10:30, 本报健康热线0551-62623752 将邀请安徽中医药大学第二附属医院肿瘤科主任曾永蕾为大家提供健康咨询服务。

曾永蕾, 安徽中医药大学第二附属医院肿瘤科主任, 安徽省中西医结合学会肿瘤专业委员会常委。从医30年来, 一直从事中医、中西医结合临床工作, 擅长中西医结合治疗恶性肿瘤, 针药并用防治化疗毒副作用, 以及晚期肿瘤的中医综合治疗。

汪珺 记者 李皖婷

一周病情报告

呵护小儿健康 远离疾病度夏

潮湿高温的夏季是儿童腹泻、热伤风等常见病的高发期。饮食不当, 细菌感染易引发腹泻; 有些宝宝比较贪凉, 喜欢闷热的天气里待在空调房或暴饮暴食吃冷饮降温, 加上本身体质较弱, 极易受凉引起感冒。近一周, 合肥市一院儿科就接诊了比平时多一倍的小患者。

该院儿科专家建议, 宝宝在夏季饮食上要注意卫生, 不吃不洁、变质的食物, 平日要保持健康有序的生活习惯。加强户外活动, 提高对自然环境的适应能力, 注意小儿体格锻炼, 增强体质, 提高机体抵抗力, 避免感染各种疾病。

专家提醒, 装有空调器的房间应定时开窗通风。通风不良的环境很适宜微生物生长繁殖, 不仅容易使人感染疾病, 还会造成食物、衣物等发霉变质。室内外温差不要过大, 一般温差以5℃~7℃为宜。出汗后进入空调室, 应先脱掉湿衣, 并擦干汗水。要注意宝宝身体的保暖, 在空调房间内不要穿得太单薄。

苏洁 记者 李皖婷



本期指导专家: 陶李明

专家介绍

陶李明, 长期从事口腔正畸临床工作, 在口腔常见错合畸形及疑难病例的诊治方面有着丰富的经验, 尤其擅长方丝弓矫治技术、MBT矫治技术、多曲方丝弓矫治技术、舌侧矫治技术及微种植体支抗的临床应用。

牙齿不齐危害大

读者: 牙齿不齐有什么危害?

陶李明: 首先, 牙齿不齐不易清洁, 易导致蛀牙和牙龈红肿发炎。久而久之会造成牙槽骨吸收, 影响牙齿寿命。其次, 牙齿不齐会使咀嚼功能下降, 影响发音。特别是一些严重错合畸形不仅影响发音, 还影响容貌外观。因此, 不论从美观和健康的角度考虑, 矫治牙齿不齐都是很有必要的。

矫正中牙齿轻度松动是正常的

读者: 矫正会引起牙齿松动吗?

陶李明: 牙齿矫正是牙槽骨不断吸收和重建的过程, 部分患者会出现牙齿轻度松动、酸胀不适、咀嚼无力等情况, 这都是治疗过程中的正常反应。矫正结束后, 这些现象就会消失, 牙齿会恢复正常。

大多数矫正患者都需要拔牙

读者: 为什么矫正需要拔牙?

陶李明: 孩子吃的食物越来越精细, 不能很好的刺激颌骨的发育。牙齿没有足够的位置萌出, 便会造成牙齿拥挤。而排齐拥挤的牙齿需要空间, 很大程度上只有通过拔牙才能提供, 一些前突的病人需要内收, 也需要拔牙创造空间, 所以大多数患者都需要拔牙矫正。

戴牙套不会腐蚀牙面

读者: 戴牙套会腐蚀牙面吗?

陶李明: 在牙齿表面粘接矫治器, 目前采用的是口腔专用的釉质粘接剂, 在清洁处理过的牙面上固定两年左右, 治疗结束后去除后, 不会对牙齿表面产生影响。所谓的腐蚀, 实际上主要是因为口腔卫生不好, 导致托槽周围牙面产生的釉质脱矿。

正畸治疗一般需要2年

读者: 正畸治疗一般需要多长时间?

陶李明: 一般而言, 疗程为2年左右, 如果患者配合良好, 治疗时间可以相应缩短。成人矫正, 则时间相对延长。

隐形矫治不影响美观

读者: 有没有不影响美观的矫治方法?

陶李明: 矫正方法灵活多样, 目前的主流技术是粘在牙齿上, 让患者无法取下的固定矫治器, 即俗称的牙套, 如今包括了金属材质的钢牙套和接近牙色的美观陶瓷牙套。此外, 还有放在牙齿内侧的舌侧矫治, 和患者可以自由摘戴的无托槽隐形矫治, 对美观不会产生不良的影响。

矫治结束后保持很重要

读者: 矫治结束后牙齿会复发吗?

陶李明: 所有患者矫治后的牙齿均有变回原样的倾向, 因此矫治后的保持尤为重要。保持一般需要2年时间, 前期6个月要求患者昼夜戴用, 一年后逐渐减少配戴时间, 只需夜间戴用。成人患者保持时间会相应延长。

肿瘤患者, 夏季每日至少补充2000ML水

由于气候闷热, 夏季肿瘤转移、复发率为38%~47%, 明显高于其他季节。据省抗癌协会专家提醒, 虽然夏季饮食提倡清淡, 但肿瘤患者却不能一味强调清淡而牺牲营养。

夏季气温高, 肿瘤患者往往容易出现食欲不振, 而此时人体的基础代谢都增高, 营养物质的消耗增加, 易引起蛋白质和微量营养素(如维生素C、维生素B和锌等)的缺乏, 饮食中应注意

补充。总体而言, 肿瘤患者除了辛辣、煎炸、油腻之物之外, 其它不必过分讲究。具体来说, 饮食方面应遵循少食多餐, 少酒多茶; 少烫多温, 少陈多鲜; 少硬多软, 少肉多素; 少盐多淡, 少炸多炖的原则。另外, 多补充水分, 是肿瘤患者安然度夏的重要手段。每日补充2000ML以上的水, 可多食瓜果和新鲜蔬菜。

记者 李皖婷

天气潮热 慎防细菌性食物中毒

近期气温高热, 雨水较多, 天气潮湿闷热, 较高的气温容易导致细菌生长繁殖, 细菌性食物中毒也较易频发。合肥市卫监部门发布警示, 提醒市民要慎防细菌性食物中毒。

据了解, 引起细菌性食物中毒的食品主要为动物性食品, 如肉、鱼、奶、蛋及其制品。因此, 在加工这类食品时要注意将食物彻底煮熟, 特别是肉类和海产品更需要炖熟煮透; 留存隔顿吃的熟食制品, 吃前要回锅彻底加热; 将熟食物与生食物

分开处理和贮存, 以免相互污染; 如厕后及处理食物前要先用清水及肥皂洗手; 不食用已经变质的食品。

另外, 市民平时不要购买无证小摊贩出售的食物, 不要购买外观异常的食物(例如肉食颜色过度鲜艳、或者颜色灰暗、包装破损等); 购买食物时, 要认真查看产品标识是否齐全(生产厂家、生产日期、保质期等), 要选择卫生和信誉良好的店铺, 确保产品卫生质量。

记者 李皖婷

炎热夏季多喝大麦粥

夏天气温升高, 暑湿气盛, 容易引起脾胃功能受损, 食欲不振, 省中医院教授刘健建议, 炎热夏天可以多喝些大麦粥。

中医认为, 大麦入脾、胃二经, 这时, 坚持食用大麦粥, 能起到养阴和胃、促进消化的作用。

大麦粥在早晚时间喝比较好, 因为早上人的脾胃功能刚刚恢复, 不适宜吃硬的食物。同时, 晚上人需要的能量比白天少, 因此, 晚上喝大麦粥有利于消化吸收, 还能发挥大麦安神的作用。喝大麦粥

可以作为夏季的生活习惯, 坚持每周喝几次, 直到秋凉。

煮大麦粥的方法也很简单。放半锅水, 加上一小把米, 进行蒸煮。此间, 用凉开水把大麦粉稀释成糊状, 待水开后倒入锅中, 搅匀, 再蒸煮一段时间, 当粥变稠, 颜色发红即可。

需要注意的是, 既不能一煮好就吃, 因为这样容易灼伤, 还会伤阴; 同时也不能放冰箱凉吃, 因为这样会伤胃。应该温吃, 也就是说不烫嘴的时候吃最好。

记者 李皖婷

吃粽子要留心, 当心病从口入

端午节快到了, 粽子成了家家餐桌上的主角。不过合肥市卫生局相关负责人提醒, 即使是在家制作粽子, 也要确保安全、卫生。

“选用的食材必须新鲜、卫生、没有异味, 制作过程中也要注意生熟分开。正常粽叶在制作过程中经过高温蒸煮, 颜色会发暗发黄; 而‘返青

粽叶’颜色鲜亮, 不要购买。”

此外, 粽子虽然有粽叶包裹, 但并不等于细菌就不进去。端午节正是气温较高的时候, 食物容易腐败变质, 没有吃完的粽子应该及时放入冰箱冷藏, 重新取出食用之前要彻底煮烂, 避免因细菌污染导致生病。

记者 李皖婷