

□ 热线实录

刷牙时刷舌背有助于减轻口臭

洁牙就是让牙齿更美观吗？为什么洁牙后牙缝会变大？大夫让拔牙，可不可以不拔等着牙齿自己掉？口臭能治疗吗？什么是牙龈炎？患牙周炎有何症状，如何治疗？2月21日上午9:30~10:30，市场星报健康热线0551-62623752，邀请合肥市口腔医院西区牙周粘膜科主任郭凤芹与读者交流。

■ 张婷婷 徐莉 记者 李皖婷/文 倪路/图



郭凤芹 副主任医师，长期从事牙周各种疑难病、牙周-牙髓联合病变及口腔粘膜病的诊治，擅长各种牙周疾病的治疗方案设计与治疗、冷光美白和松牙固定术等。

洁牙并不仅仅是为了美观

读者：洁牙是为了牙齿更美观吗？为什么洁牙后牙缝会变大？

郭凤芹：洁牙不只是为了美观，它是牙周治疗的第一步。洁牙的主要目的是清除龈缘上的菌斑和牙石，减轻牙龈的炎症，为进一步的牙周治疗打下良好的基础。洁牙后牙缝中的牙石被清除干净了，原本肿胀的牙龈也消肿了，所以会感觉牙缝变大，尤其是牙石比较多的病人，感觉更为明显。

牙齿病了应尽快拔除

读者：大夫让拔牙，可不可以不拔等着牙齿自己掉？

郭凤芹：不可以，因为保留没有治疗价值的牙不但没有好处，还有很多坏处。它不仅会影响其余健康的牙齿，而且患牙是一个细菌繁殖灶，会释放很多毒素，对全身健康也有影响。

刷牙时刷舌背有助于减轻口臭

读者：口臭能治疗吗？

郭凤芹：大多数人是由于唾液减少、牙周炎等因素导致大量细菌繁殖，使口腔中挥发性硫化物增多而引起口臭。但也有些口臭是其他原因如呼吸道、消化道疾病引起的。对于牙周炎导致口臭，可以通过牙周治疗和患者自己良好的口腔卫生维护得到改善，刷牙以后轻轻地刷一刷舌背，对于减轻口臭也很有效。

九成成年人都有牙周炎

读者：什么是牙龈炎、牙周炎？

郭凤芹：牙龈炎、牙周炎是指发生在牙齿周围组织的炎症性疾病，通俗的说就是牙齿“发炎”了，牙龈“上火”了。口腔是一个有菌的环境，大量的细菌会粘附在牙齿的表面，我们称之为“菌斑”。菌斑中有一部分是有致病性的，堆积的菌斑钙化变硬

形成牙结石，牙结石的表面再次吸附菌斑，于是大量的致病菌就会引起牙龈炎症、出血及肿胀，如果牙龈炎症不控制进一步发展就会引起牙槽骨的破坏，发展成牙周炎。

牙龈炎、牙周炎在人群中的发生率非常高，几乎所有人都患过牙龈炎，80%~90%的成年人都有或轻或重的牙周炎。牙周炎的程度与菌斑有关，也与患者的抵抗力有关，有些重度的牙周炎还可能与遗传有关。

刷牙时出血，提示患上牙周炎

读者：怎么知道自己有没有患牙周炎？

郭凤芹：牙周炎早期没有明显的自觉症状，很容易被人们忽视。但刷牙时若发现牙龈有出血，咬苹果时留有血印，还有口腔异味等就是在提示牙龈有炎症了。这时去就医，可通过有效的治疗，控制炎症的进一步发展。一旦牙龈萎缩、牙根暴露、牙齿松动、咬物无力，或牙龈反复肿胀、起脓包就说明牙周炎已经发展到中晚期了。

特别提醒的是，牙周炎出现后，很多患者以为是刷牙太用力造成的，于是就不敢刷牙了，这样反而形成了恶性循环。还有一些患者用了药物牙膏或服用消炎药后，虽然出血减轻，但并不表示炎症消失，主要的致病菌仍然存在。因此，如果发现自己有上述症状应及时就诊，以免延误牙周病的治疗时机。

牙龈炎治疗一周左右可痊愈

读者：牙龈炎、牙周炎如何治疗？

郭凤芹：菌斑是引起菌斑性牙龈炎的直接病因，通过洁治术清除菌斑、牙石后，牙龈炎症可在一周左右消退，牙龈可恢复正常。牙周炎患者在经过恰当的治疗即牙周系统性的治疗后，炎症消退，病情不会进一步发展，但牙周组织的破坏很难完全恢复，必要时需要进行牙周手术治疗，达到促进牙周组织再生的目的。

□ 一周病情报告

早春天气变化大，儿童体弱易生病

冬春交替时天气忽冷忽热，孩子的抵抗力差很容易生病。记者发现，近日前去医院就诊的小患者明显增多，其中以呼吸道系统疾病和消化道系统疾病为主。

据合肥市一院儿科温晓红主任介绍，儿童呼吸系统疾病是春季最常见的疾病，其中以上呼吸道感染最常见，而腹泻的发病率仅次于急性呼吸道感染。

专家提醒，春季在生活上要保持孩子健康有序的习惯，保证小儿充足睡眠，这既有利于小儿生长发育，又可增强免疫力。另外，要根据天气变化，给孩子适时增减衣服，在室内要经常开窗通风，使室内空气新鲜。饮食上要注意卫生，合理膳食不可暴饮暴食。平时应多带孩子去户外走走，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。 ■ 苏洁 记者 李皖婷

□ 医疗新闻

10天大婴儿患眼癌，险些丧失视力

给出生刚10天的婴儿在眼球上做手术有多难？记者昨日获悉，省妇幼保健院成功为一名出生仅10天的眼癌患儿进行了手术。

接受手术的贝贝(化名)出生时有7斤重，外表看不出异常，可在出生后第二天进行的眼筛中发现左眼视网膜母细胞瘤。进一步检查发现，贝贝的肿瘤属早期阶段，及时干预可避免摘除眼球，确保生命安全。医生随后为贝贝进行了左眼视网膜冷凝手术，贝贝将来还可以有一定的视力。

据该院儿童眼科主任刘辉介绍，视网膜母细胞瘤是发生在婴幼儿的一种眼内恶性肿瘤，恶性程度非常高，患儿不仅会失去眼睛，还会危及生命。他提醒，足月新生儿出生后48小时至7天，不超过矫正胎龄42周；早产儿出生后4~6周或矫正胎龄达32周即可进行新生儿眼疾筛查，做到早发现、早治疗至关重要。 ■ 华玲 记者 李皖婷

吃过烫食物，当心食管癌

最近天气又回冷，火锅店的生意又好了起来，许多人都喜欢在雨雪天吃一顿热气腾腾的火锅、麻辣烫。殊不知，这是一种极不健康的饮食习惯，会增加患食管癌的风险。

我国是食管癌的高发国家。据了解，吃得过烫、过快，都会导致食道黏膜被烫伤，以至于发生食管癌。此外，爱抽烟、酗酒、不爱吃新鲜蔬果等不良生活习惯，也会增加患食管癌的风险。

进食时有梗阻感、出现吞咽困难是食管癌的典型症状，胸部不适也是症状之一，如胸骨后胀闷或轻微疼痛。由于食管癌会引起咽喉部烧灼感、胃灼感、嗝气等胃病症状，所以不少人按胃病和咽炎治疗，因而常错过最佳治疗期。

合肥蜀山区疾控专家提醒，防治食管癌要养成良好的饮食习惯，一旦进食中出现吞咽不畅，尤其是有癌症家族史和长期抽烟、喝酒，年逾50岁以上的男性，应尽快到正规大医院消化内科做内镜检查，以确诊食管有无病变。 ■ 鲁胜利 记者 李皖婷

疼痛病不可硬扛

随着现代生活节奏的加快，各种疼痛性疾病的发病率迅速上升。这些疼痛与日常的生活方式有很大关系，例如长期伏案工作带来的颈椎腰椎痛，精神压力大引发的头痛等。据合肥市一院疼痛科主任张海燕介绍，疼痛现已被现代医学列为继呼吸、脉搏、血压、体温之后的第五大生命体征，有些慢性疼痛本身还是一种疾病。

如果得不到及时有效治疗，有些疼痛会由局部长期的普通疼痛，变成复杂的局部疼痛综合症或中枢性疼痛，反应非常剧烈，成为难治的疼痛病。在医院，通过医生的检查，明确诊断病因，可以采用综合治疗方式，即应用多种模式、多方位地进行治疗。

专家建议市民，工作时应注意劳逸结合，工作强度不宜过大，要多注意休息。特别是长期坐着工作的白领、司机等职业人，久坐后要经常起身，活动下肩颈部、腰部，且不宜过度劳累。 ■ 费秦茹 记者 李皖婷

□ 下期预告

白内障一定要做手术吗？

白内障一定要做手术吗？假性近视和真性近视如何区分？下周二(2月28日)上午9:30至10:30，市场星报健康热线0551-62623752，将邀请合肥市三院眼科黄灏副主任医师与大家聊一聊眼睛那些事儿。

黄灏，合肥医学会眼科分会委员，包河区政协委员，擅长玻璃体视网膜疾病、黄斑疾病诊治，对青光眼、白内障诊治也有独特的造诣。

■ 傅喆 记者 李皖婷

■ 费秦茹 记者 李皖婷