

有了蛀牙要及时补,千万不能等一等

口腔疾病对全身健康有影响吗?常见的口腔疾病有哪些?为什么早晚刷牙还长蛀牙?蛀牙可以不补吗?有什么好方法可以保护牙齿健康?刷牙时应该注意哪些方面?日前,本报健康热线 0551-62623752,邀请合肥市口腔医院牙体牙髓二科副主任医师张富华与读者交流。

■ 张婷婷 徐莉
记者 李皖婷/文 倪路/图



张富华 副主任医师,合肥市口腔医院牙体牙髓二科行政副主任,擅长牙体修复、龋病、牙髓及根尖周病的诊断和治疗。

口腔健康和全身健康密切相关

读者:口腔健康和全身健康有什么关系?

张富华:口腔健康是人体健康的重要组成部分,与全身健康密切相关。研究显示,有牙龈牙周疾病的患者,更难控制他们的血糖水平,而定期牙周护理可以提高血糖控制水平;口腔健康糟糕可导致或加剧心血管疾病的发生;牙龈疾病和口腔内感染可能会诱使早产,同时有证据显示口腔卫生糟糕会导致新生儿体重偏低。

97%成年人正在受口腔问题困扰

读者:常见的口腔疾病有哪些?

张富华:我国第三次口腔健康流行病学调查显示:高达97%的成年人正在遭受不同程度的口腔问题困扰,最常见的口腔问题有七种:97%的成人患有牙结石、88%有龋齿,85%有牙龈问题,以及牙齿敏感、口气、牙渍、牙菌斑等。

有了蛀牙要及时补

读者:蛀牙不补会怎么样?

张富华:有蛀牙一定要去补,而且要及时去补,千万不能有等一等、算了吧的观念。蛀牙不补会从浅龋或中龋发展到深龋、牙髓炎,而且还有可能导致更多的蛀牙产生,牙齿坏死。一旦发展到牙髓炎后,不仅会有冷热刺激感,还会有自发性剧烈疼痛,此时须进行根管治疗。所以,建议蛀牙要早预防、早治疗。

咀嚼无糖口香糖可保持牙齿清洁

读者:有什么好方法可以保护牙齿健康?

下期预告

专家教你如何预防近视

白内障一定要做手术吗?如何预防近视?下周二(9月19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副主任汤诗圣与读者交流。

张富华:(1)口腔内存留的糖和碳水化合物等是导致龋病的主要原因之一,应尽量减少每天吃糖的次数,少喝碳酸饮料;(2)饭后漱口、早晚刷牙能去除牙菌斑、软垢和食物残渣,维护牙齿和牙周组织健康,晚上睡前刷牙后不要再进食;(3)咀嚼无糖口香糖可以刺激唾液分泌,降低口腔酸度,有助于口气清新,牙齿清洁;(4)每年至少进行一次口腔健康检查,不但能及时发现问题、治疗口腔疾病,还可以控制口腔疾病的发展。

切勿大力、横向刷牙

读者:刷牙时需要注意哪些方面?

张富华:(1)温水刷牙:冷水会导致牙本质敏感的人牙齿酸痛,尤其在冬天,更需要用温水刷牙,避免引起牙齿敏感,而且冷水不利于牙膏内摩擦剂和氟化物等有效成分发挥活性。水的温度以接近体温为宜。

(2)切勿大力刷牙:并非力气用的越大,牙齿刷得越干净。如果刷牙方式不对,用的力气越大反而越易伤害牙齿。刷牙时使用200克的力量(大约相当于手指拿起一支冰棒的力量)就足以保证口腔的清洁。

(3)切勿横向刷牙:横向刷牙对牙釉质是一种物理磨损,一方面无法清除掉牙齿缝隙里的垃圾,同时还可能导致牙齿根部楔形缺损、牙龈损伤、牙本质敏感等问题。

(4)注意更换牙刷:一支牙刷使用2~3个月,其上附着的细菌量相当马桶水细菌含量的80倍。因此,对于口腔有炎症、身体免疫力低下或做过器官移植手术的人,最好每月换一把新牙刷;伤风感冒患者,在病愈之后也应更换新牙刷,以防其“卷土重来”。一般人至少每季度换一次,有条件者隔月换一次。

汤诗圣,副主任医师,擅长近视、青光眼、白内障的诊断、手术及本专科常见病、多发病、疑难杂症的诊治。

■ 傅喆 记者 李皖婷

一周病情报告

两岁娃娃小手被蚊子叮成“馒头”

前两天一大早,合肥的杨女士就抱着两岁的女儿来到合肥市一院皮肤科门诊,“早上起床发现小孩的左手肿得像馒头一样大,非常吓人。”杨女士一开始怀疑孩子可能是手腕骨折,后来经过初步检查后发现手腕活动正常,而且孩子一直抓挠肿胀处,可能是蚊虫叮咬,于是挂了皮肤科专家号。

医生表示,蚊子包其实是一种过敏反应,由于婴幼儿免疫系统不成熟,所以蚊子包特别大,入秋以来,被蚊虫叮咬导致局部皮肤严重肿胀的孩子不在少数,这就是人们常说的秋后蚊子

猛如虎。部分人群被蚊虫叮咬后还会出现丘疹等过敏反应,也就是虫咬性皮炎。20~30℃的气温是最适合蚊子生长和繁殖的,当气温低于17℃,蚊子就会减少活动,所以在这样的季节里,蚊子反而异常活跃。

为了消炎止痒,避免抓挠导致感染,医生给杨女士的女儿开了炉甘石洗剂。医生表示,一般来说,这样的肿胀反应会在两三天后自然消肿,家长不必过于担心,一旦发现被咬可以用浓肥皂水涂抹,起到快速止痒的作用。

■ 费素茹 记者 李皖婷

医疗新闻

合肥市口腔医院将开展免费窝沟封闭和涂氟

9月20日是我国第29个全国“爱牙日”,宣传主题为“口腔健康,全身健康”,当天合肥市口腔医院长江路院区儿童口腔科将免费为3~6岁儿童涂氟防龋,并免费为6周岁以上儿童窝沟封闭。符合条件的儿童可在家长带领下持户口本或孩子身份证前去挂号就诊。咨询电话:0551-62646920。

据了解,儿童预防龋齿的方法主要是涂氟和窝沟封闭,前者主要针对乳牙,后者主要针对恒牙。涂氟是在对牙齿进行彻底清洁后,把氟保护漆涂抹在牙表面,使牙表面和缝隙附着氟化物,释放氟化物从而防龋;窝沟封闭是用无害材料渗入窝沟,经光照后固化,形成保护层防龋。

■ 徐莉 记者 李皖婷

微信群助宝妈“闯关”成功

每一位宝妈的怀孕经历都像打游戏闯关,直到宝宝顺利出生,闯关才算取得阶段性胜利,可又开始面对如何照顾好新生儿的难题。合肥市第一人民医院集团医院产科大产科专业组日前成立了“妈咪爱工作坊”微信群,建立微信健康教育小组,由护理部主任、护士长、助产士和母婴专业医护人员不定期推送孕期健康教育、正常分娩健康教育、营养指导、母乳喂养指导等资讯。

“护士长,我家宝宝24天了,半醒半睡时老是笑,偶尔还会发出笑声,正常吗?”一位心细的宝妈在照顾孩子时发现了问题,即刻发到群里@护理专

家,内分泌科专家刘媛媛看到留言后,立即回复“这是新生儿正常的现象,肌肉神经调节功能没完全协调,随着慢慢长大,这些情况都会好转。”像这样的问答留言,每天在群里都会有几十条甚至上百条。

在“妈咪爱工作坊”微信群群主产科护士长吴宝玉看来,微信群一方面将常见问题统一整理,避免不同产妇重复提问,另一方面网络沟通方式使护士和产妇之间的沟通更加方便快捷,有利于维护良好的护患关系,提高孕产妇的满意度,同时也提高了医护人员自身的知识以及综合能力。

■ 苏洁 记者 李皖婷

合肥市启动婴幼儿血管瘤脉管畸形公益筛查

婴幼儿血管瘤脉管畸形是出生缺陷疾病之一。记者昨日从合肥市妇幼保健所获悉,中国妇幼保健协会联合中国华侨公益基金会在全国发起婴幼儿血管瘤脉管畸形公益筛查与研究工程,合肥市作为安徽省实施项目市,将在全市范围内对0~6岁儿童开展血管瘤脉管畸形疾病现状调查。项目起止时间为2017年6月-2019年5月,其中2017年7月-2018年12月为项目现场实施时间。

新生儿血管瘤发病率为2~3%,出生后一年的发病率约为10%,女性、早产(<37周)、低出生体重、多次妊娠、体外受精是血管瘤发生的高危因素。随着社会的发展,影响血管瘤脉管畸形

发病率的因素也在改变,例如环境污染、视频显示终端暴露、重金属摄取等。近年来我国血管瘤的发生率呈明显上升趋势,由于我国年轻父母们对婴幼儿血管瘤疾病认识不足,以及经济条件等原因,许多患有血管瘤的婴儿因没有及时发现而未能及时接受科学治疗,影响颜面部血管瘤孩子的健康成长。

据了解,项目具体工作内容由各级医疗保健机构的儿童保健科通过为儿童体检进行初筛,对初筛疑似病例,国家项目办公室组织专家委员会成员通过远程会诊、视频直播、B超检查等形式复筛、确诊。

■ 王燕 高航 记者 李皖婷