

聚焦

让健康从“齿”开始

本报记者 魏 濛

牙齿,是人们身体中最坚硬的器官,从婴幼儿时期的乳牙萌出,到成年后的恒牙长成,陪伴人们一生,牙齿在人们的生活中起着至关重要的作用。

一口健康的牙齿,是人们咀嚼食物、摄取营养、维持生命活动的基础。而一旦牙齿出现问题,如龋齿、牙周病等,不仅会影响人们的咀嚼功能,导致营养吸收不均衡,还可能引发一系列口腔疾病,甚至影响到全身健康。

9月20日是全国爱牙日,今年的主题是“口腔健康 全身健康”,旨在提升群众口腔健康素养,促进形成良好的口腔健康行为。口腔健康是全身健康的重要组成部分,与全身健康息息相关。预防和控制口腔疾病,不仅能保证口腔健康,也会促进全身健康,提高生命质量。那么,哪些疾病与牙齿健康有关?怎样才能保护好牙齿,让人们“牙口好”呢?市口腔医院牙体牙髓科主任王芬,为大家准备了口腔健康知识解读,可指导我们有效地呵护口腔健康,预防口腔疾病的发生,让健康从“齿”开始。



牙医为患者进行根管治疗。
本报记者 魏 濛 摄

牙不好全身遭殃

9月14日,市民郑女士正在市口腔医院接受治疗。她说,很早就发现自己的牙齿越来越难看了,牙齿有些移位,牙缝一点点变大,但因为对咀嚼没有太大影响,就没有在意。然而,最近一段时间,牙齿开始松动,连肉都咬不动,就来到市口腔医院就诊,经检查被医生诊断为严重牙周炎。

“我国85%以上成人患有牙周病,牙周疾病毁掉的远不只是你的笑容。”王芬介绍,相对于心脏病、肿瘤等直接危及生命的疾病,牙周病在人们眼中算不上什么大病,然而牙齿与牙周间的细菌随着牙周出血进入血液,并随血液的流动进入全身,从而牙周病可惹上十余种其他疾病。牙周病已成为许多死亡率极高的疾病的重要诱因,被世界卫生组织列为继心血管疾病和癌症之后的第三大非传染性疾病,可引起高血压、心脏病、胃肠道等多种疾病,至少有以下“罪状”。

心脏病。一位60岁老人,身体挺好,但不久前却突发严重心脏病。经医生检查,老人的心脏病来自细菌感染。据了解,老人牙齿发炎已有很长时间,不太疼就没有就医。

王芬介绍,临床发现经常患牙周炎、牙周病的人,心脏病的发病率也会增加。因为这些产生炎症的细菌,吸收了食物残渣所提供的“营养”,在口腔适宜温度、湿度条件下,会产生致病力极强的毒性,并不断进入血液循环系统,长此以往,会导致心脏病的发生。牙周感染可以引起急性或亚急性心内膜炎。有10%至30%的心肌炎与牙源性感染有关。牙周病患者患心脏病的危险性要比牙龈健康者高出1倍。

高血压。王芬介绍,口腔健康与高血压也有直接的关系,牙齿一旦残缺不全,就会引起血压升高。当一个人现存牙齿不足15颗时,其舒张压就会随牙齿数目的减少而上升,牙齿丧失的数目越多,血压的升幅越大。

糖尿病。李大妈患糖尿病多年,最近牙龈也总爱出血,还伴有口臭。女儿带她到口腔医院检查,发现是牙周病。经过几个星期的治疗,牙病好了,令她感到意外的是,血糖也降了一些。

牙周病与糖尿病的关系非常密切,重度

牙周炎是糖尿病患者血糖升高的重要因素之一。临床观察发现,伴有重度牙周炎的胰岛素依赖型糖尿病患者,血糖控制能力明显低于无牙周病的患者。而如果牙周病得到有效治疗,病人对胰岛素的吸收功能就会恢复正常。

中风。口腔中有一种“酶”能促进体内血栓形成,从而导致中风。据推测,口腔中的细菌可以进入人体血液循环系统中,使向心脏和大脑供血的血管发炎,继而会增加中风或心梗的发病危险。成人的牙齿应为32颗,而现存牙齿不足25颗的人,中风的发病率比其他人要高57%。

胃肠道疾病。缺失牙齿较多的人比牙齿整齐的人更容易引发胃肠道疾病,这是因为,牙齿不好,主观上就不想多嚼,可能会“囫圇吞枣”,加重胃的负担。而长时间如此就会出现咀嚼无力,容易导致龋齿、牙周炎等病症,同时造成恶性循环诱发胃肠道疾病。

此外,胃与口腔直接相通,如果口腔里有龋齿的话,滋生的厌氧菌很容易顺着食道进入胃,引发胃部的感染。牙周炎、牙周脓肿等患者的分泌液中有大量幽门螺杆菌,这些细菌随唾液及食物进入胃内,当肌体免疫力低下时,就会引发胃炎、胃溃疡,甚至胃癌。

咽炎。很多慢性咽炎患者,频繁发病却找不出病因,实际上“元凶”正是细菌。那些没有养成良好口腔卫生习惯的朋友,细菌尤为严重,随着细菌分裂增殖,有害于人体的代谢物和毒素被大量释放至口腔,如果这些代谢物与毒素积聚到一定水平,就会引起口腔器官炎症病变,侵害牙齿和牙周健康。常见的问题,如口臭、龋齿、牙龈出血、口腔溃疡、扁桃体炎、慢性咽炎等。如慢性咽炎患者找不出明确病因时,可注意是否细菌较多以至于形成牙垢、牙结石等情况。

肺炎。据调查统计,口腔不洁者患慢性肺炎感染及肺功能降低的几率是口腔健康者的1.77倍。尤其是老年人,患肺炎与各种牙病关系密切。因为口腔内的大量细菌可以借助食物等,



被吸入气管进入肺部,从而导致肺炎。

坏习惯侵蚀牙齿

胥丽,今年38岁,曾患牙病5年,曾经她的牙齿洁白美丽,如今却有龋齿,牙根外露,牙结石多,牙齿根部存在不同程度的缺损,门牙轻度歪斜、缝隙大,这一切都从她的生活习惯说起。

她从小喜欢嗑瓜子、嗜甜,小时候因为贪吃常与口腔诊所打交道。结婚生子后做了全职家庭主妇,闲下来时,最爱嗑瓜子、吃零食、喝碳酸饮料、追肥皂剧。有时,一斤瓜子不到一集电视剧就能吃完,久而久之就有了瓜子牙,上门牙缝隙越来越大,说话还漏风。

“口腔及牙齿健康对人体健康起着至关重要的作用。为保护牙齿健康,除需在饮食及卫生上注意外,还需摒弃一些会损伤牙齿的习惯。”王芬介绍,以下日常生活中常见的习惯正在悄悄地伤害着我们的牙齿,也会破坏我们的口腔健康,需要改掉。

刷牙太用力。使用硬毛牙刷用力刷牙,可对具有保护作用的牙釉质造成永久性损伤,从而导致牙齿敏感、蛀牙、牙龈萎缩等一系列问题。最好购买软毛牙刷,以画圈的方式轻柔地刷牙,每天至少两次,每次大概2分钟即可。

使用磨砂牙膏。有些牙膏,特别是有清除牙垢功能的牙膏,含有磨砂颗粒。它除了清洁牙垢外,还会腐蚀牙釉质,使牙龈萎缩。牙膏里的氟化物才是我们真正需要的成分。

不用牙线剔牙。牙齿藏匿的食物残渣容易滋生细菌,发展成牙周炎,从而导致蛀牙和牙龈疾病。而单纯刷牙并不能完全清除牙齿中的食物残渣,每天刷牙前,最好先用牙线剔牙,可及时清除。

牙齿当作开瓶器。日常生活经常看见有人用牙齿开啤酒瓶,或者用牙齿撕开纸袋或是零食的包装袋。对此,牙医警告称,不要把牙齿作为开瓶器、剪刀或者其他的工具,因为这大大增加了牙齿断裂和牙根损伤的风险。

横向刷牙。生活中很多人采用横向刷牙的方法,这种方式不仅刷不到牙齿间的缝隙,而且容易磨损牙釉质,导致牙齿松动、敏感,诱发一系列牙龈问题。

防护治疗都重要

“现在牙口好,胃口好,吃啥都香。”近日,家住盐湖区62岁的王大叔在市口腔医院种植中心完成了数字化导航下全口无牙颌种植手术。

王大叔被缺牙的问题困扰了多年,因为牙龈萎缩,牙齿先是松动后是脱落,一颗、两颗、三颗……最后口内牙齿所剩无几。牙齿脱落后尝试了活动义齿修复但感觉咀嚼效果不理想,便来到该院就诊。针对王大叔全口无牙,牙槽骨破坏严重、采用传统种植手术风险大的情况,该院种植中心和修复科相关医生会诊沟通,决定采用医院引进并成熟运用的数字化种植导航系统,进行种植手术。

据了解,像王大叔的这种状况,传统的自由手种植很难把种植体放在理想的位置。而运用数字化导航技术进行种植就像是医生穿上了“透视眼”,通过三维影像与实时红外定位系统,能够把种植体精准植入设计位置,实现种植牙时可视化、精准化。如今,做完种植牙的王叔已经重拾晚年幸福,王叔自己也表示,“种完牙后吻合度很好,用得非常自如,不仅吃东西方便多了,而且生活质量也提高了!”

“牙齿,作为我们身体上最硬的器官,发挥着对食物切碎、咀嚼等重要作用,对人体健康非常重要。”王芬说,牙齿有病要尽早治疗,避免造成不可弥补的损害。护牙爱牙要从预防入手,日常护牙健齿,应从以下三方面入手。

正确刷牙,做好清洁。每日早晚各刷牙一次,每次不少于3分钟,晚上刷牙后不进食,建议睡前刷。饮茶或咖啡后可以漱口,不必刷牙。建议使用中软毛的牙刷,采用水平颤动拂刷法刷牙,刷牙时力度适中,以牙龈无痛感为宜,务必“面面俱到”。需要注意的是,除了正确刷牙外,餐后使用牙线清洁牙缝也很有必要。

定期检查,防微杜渐。也许你每天都认真刷牙,保质保量;也许你使用牙线特别勤快,方法正确。但依然建议儿童青少年每三个月检查一次牙,成人每半年看一次牙。这样做可以让口腔医生用专业的手段帮助你发现隐藏的龋坏和清洁平时处理不到的边边角角,及时消除龋齿和牙周病的隐患。

重视信号,早诊早治。如果用心观察,会发现口腔发出的警示信号,提醒我们口腔已经出现问题:牙齿上出现了黑点。牙齿冷热敏感、咬东西不舒服、牙齿疼痛,刷牙时牙龈出血、牙齿两侧有些刷不掉的牙结石,口腔异味、牙龈有些红肿等,发现以上症状,务必及时就医,以免“小病拖成大病”。

爱牙护齿无小事,健康生活一身轻。关注口腔健康,从今天开始,从现在做起!

资讯

市中心医院举办“胃食道反流疾病”义诊

本报讯(记者 吴 娜)为普及食管反流病知识,提高食管反流病诊治水平,近日,市中心医院举办“胃食道反流疾病”义诊活动。

义诊现场,前来问诊的群众带着以往的检查资料,详细地向该院坐诊的医生描述病情。医生认真听取讲述,耐心细致地解答的群众问题,并提供针对性的就医、用药指导。除了一对一的义诊服务,该院医务人员还向群众讲解了防范食管反流病的常见技巧以及相关知识,提高群众对食管反流病的重视程度。此外,医务人员还向群众发放胃食道反流病相关知识健康手册,使大家对胃食道反流病有更深入的了解,提高了公众的健康意识和疾病防范能力。

此次义诊活动共提供咨询100余人次,发放科普资料100余份。许多患者表示,通过此次义诊活动对自己的病情有了更清晰的认识,明确了下一步的就医方向。

河津市人民医院开展“糖尿病慢病管理”义诊

本报讯(记者 魏 濛)近日,河津市人民医院开展了“糖尿病慢病管理”义诊活动,旨在提高群众对糖尿病的认识,普及科学防治糖尿病知识,提高居民糖尿病防治意识。

活动现场,群众纷纷向该院医务人员咨询糖尿病相关知识,以及自身治疗、自我保健等问题。该院医务人员就群众在饮食控制、规律服药、监测血糖和体育锻炼中应该注意的事项给予了具体的指导,并向群众宣传糖尿病是可以预防和控制的,劝导群众改善饮食结构,良好控制体重,增强体质锻炼,提高生活质量。

此次活动广泛宣传如何预防糖尿病以及出现糖尿病并发症如何应对等知识,倡导大家在日常生活中要改善不良的生活习惯,践行健康生活方式,科学防控糖尿病,做自己健康的第一责任人。据统计,活动共服务群众80余人,发放宣传手册100余份,并对糖尿病高危人群进行登记与随访管理,切实提高了群众对糖尿病及相关并发症的认识和了解,增强了群众预防糖尿病的意识,为防治糖尿病起到了积极的推动作用。

垣曲县金华社区联合县中医医院开展健康讲座

本报讯(记者 乔 植)近日,垣曲县社区服务中心金华社区联合垣曲县中医医院举办了以“三减三健”为主题的健康知识讲座活动,旨在进一步传播和普及健康文明的生活方式,提升社区居民的健康素养。

讲座中,该县中医医院医务人员围绕“三减三健”核心内容,通过生动的案例和深入浅出的讲解,向居民普及了低盐、低油、低糖饮食的重要性,以及如何通过合理饮食与适量运动维护健康体重、口腔健康和骨骼健康。讲座过程中穿插了互动问答环节,居民们积极提问,该院医务人员耐心解答,现场气氛热烈而融洽。

本次活动得到了社区居民的广泛好评和积极参与,大家纷纷表示受益匪浅,将把学到的健康知识应用到日常生活中去。下一步,金华社区将继续加强与县中医医院的合作,定期开展各类健康知识讲座和宣传活动,不断提升居民的健康素养和生活质量。

两方式看手机伤身

睡前关灯玩手机 不少人习惯在晚上睡前玩手机放松一下,尽管是在关灯后的黑暗环境中,也要再看几眼手机。然而,关灯看手机是非常危险的视力“杀手”,容易增加视网膜、干眼症、青光眼等问题出现的概率。过度的近距离用眼以及黑暗中看手机,容易引起眼压增高,而长时间的高眼压就可造成视神经损害,导致闭角型青光眼。青光眼是导致人类失明的三大致盲性眼病之一,部分患者可能会失明。更为可怕的是,青光眼的前期症状不明显,通常会在不知不觉中造成不可逆的严重视神经病变,损害患者视力。

手机成瘾放不下 随处可见的“低头族”,已经不仅仅是用手机刷微博、发微信、玩游戏了,有些人甚至离开了手机就陷入不安、紧张和焦虑的情绪中。他们或是已经患上了“手机依赖症”。

长时间玩手机或盯着手机屏幕看电影等,不吃不喝,一方面会造成严重脱水,血液黏稠,形成血栓;另一方面,长时间集中精神对着手机,会使大脑处于高度兴奋状态,情绪也会波动起伏,肾上腺素分泌增加,血管收缩,血压升高。

颈部长时间保持低头看手机的姿势,还容易损伤颈动脉,导致颈动脉夹层、夹层局部形成血栓,堵塞颈动脉或局部血栓脱落,导致脑卒中。还有一些患者因长时间玩游戏,造成血栓脱落进入视网膜中央动脉,眼睛供血血管被堵塞,而导致失明。
张敬辉



从8月底开始,不管是大人还是小孩,越来越多的频繁打喷嚏,鼻腔中不断流出像水一样稀薄的鼻涕,鼻子觉得不通气,还总鼻塞。有的人是早上刚起床那会儿症状明显,或是天突然变冷,吸口凉气后症状明显,等天气暖和一点,能好很多,但鼻子里还总是有鼻涕,能听见一抽一抽的吸鼻涕声。有的人则更严重,不管什么情况下总是打喷嚏、流鼻涕,有的人还咳嗽、眼睛痒、流眼泪,总是觉得头晕、头闷闷,晚上睡不好,觉得脑袋不清醒,记忆力下降,严重影响学习和工作。

大家就会问,这是怎么回事?什么原因造成的呢?这是鼻炎发作啦。鼻炎是由病毒、细菌、过敏原,以及某些全身性疾病引起的鼻腔黏膜炎症,主要表现为鼻塞、鼻痒、流鼻涕、打喷嚏等症状。鼻炎类型很多,而现阶段出现的大部分是过敏性鼻炎。

是什么原因造成鼻炎的呢?主要是天气变冷了,冷空气刺激导致的,也就是人们说的冷空气过敏。冷空气过敏的人,都是免疫力低的人。在中医的理论中,人体的免疫力来自胃气。所谓“胃气”,泛指脾胃的消化吸收能力,脾胃消化吸收能力正常,则人们身体康健,免疫力强。如果平时不注意,频繁吃雪糕、喝冷饮、吃从冰箱里拿出来的食物、大量吃水果、过食甜食等,均会损伤脾胃的消化吸收功能,那么这部分人的免疫力就低。因为不良的饮食习惯,损伤脾胃,在中医上来讲,就是“寒痰”“寒饮”。“脾为

生痰之源、肺为贮痰之器”,脾胃生成的“寒痰”“寒饮”,平时在肺里面贮存着,并没有排出体外。“寒痰”“寒饮”在肺里贮存的时候,也在消耗肺阳,使得肺阳不足,就是人们说的把肺也给弄凉了。

免疫力低的人,对冷空气的抵抗力就低。当天气变冷后,外界的冷空气一刺激,平时贮存在肺里面的“寒痰”“寒饮”,就会“动”“往上跑”,出现频繁地打喷嚏、流鼻涕、咳嗽等症状。既然是天气冷后在脾胃功能差、肺凉的患者身上出现的,那么就让肺热起来,症状就解除了。

用艾灸让肺热起来。使用艾灸,可以温经散寒,让身体各个脏器热起来,同时能祛除寒气。身体各个脏器尤其是肺热了,对冷空气的抵抗力就增强了,自然不会因为天气变化而出现鼻塞、流涕等症状。用艾灸灸大椎让肺热起来。大椎是督脉上的穴位,为手足三阳经和督脉的交会穴。在后背正中线,第七颈椎棘突下凹陷处。大椎是补全身阳气最快的穴位,同时大椎还是治疗肺系疾病的特效穴。通过艾灸大椎,能快速让肺热起来,肺热了,抵抗冷空气的能力提升,自然鼻塞、打喷嚏、咳嗽等肺系症状能快速缓解。另外,大椎在

督脉上,督脉行经颅脑,通过艾灸大椎,还能改善后循环,改善头晕、头闷沉等症状。随着上述症状的减轻,自身会慢慢觉得头脑清醒了,注意力也集中了,晚上睡眠也好了。

在家进行艾灸大椎这些事项要注意:自己在家进行艾灸大椎操作推荐艾条。艾条分为直接灸、间接灸等,大家自己操作的话,推荐艾条灸,将艾条放入艾盒中进行艾灸,这样操作简单易掌握。

操作时需注意:体位是躺在床上,使颈部充分暴露,身体其余部位注意保暖。趴在床上时可以将枕头垫在下巴和胸部之间,这样更舒服;将点燃的艾条放入艾盒中,将艾盒放至颈部,颈部会有温热的感觉,如果感觉太热或者不热,注意调整艾条的位置,使患者颈部始终有温热的感觉;每次大概灸30分钟;艾灸过后,皮肤毛孔处于打开的状态,拿开艾盒后,要保持颈部保暖,不能吹风受凉,不能立刻洗澡,艾灸后,有的患者会觉得口渴,这是正常现象,只需少量、多次饮用温开水即可;操作全程注意防止操作不当,造成患者烫伤或引起着火;艾灸大椎补充阳气是一个循序渐进、量变到质变的过程,若肺凉的程度浅,那么症状很快就能得到缓解;如果肺已经凉了,平时穿衣也比较厚,那么刚开始艾灸,症状缓解不是很明显,需要多灸几次,才能看到效果。

(作者单位:市中医院)

健康科普

艾灸,让肺热起来

翟冰冰

旧物分类要知晓

旧毛巾 旧毛巾属于其他垃圾。旧毛巾虽然是织物类,但是与其他的旧衣服是不同的,使用过的毛巾通常带有大量的细菌物质,没有可回收利用价值,所以属于其他垃圾,需将其投放至其他垃圾收集容器中,避免对环境造成污染。

旧钥匙 旧钥匙属于可回收物。制作钥匙的材料主要为铜、锌、铝、铁等金属,金属是可以回收再利用的,所以旧钥匙属于是可回收物。

旧电子产品 旧电子产品属于可回收物。废旧电子产品如果体积比较小,比如手机、键盘、鼠标、耳机等,可以直接丢弃在可回收物收集容器内;如果体积比较大,比如冰箱、洗衣机、空调等,一般需要专门回收人员来回收。

过期的指甲油 过期的指甲油属于有害垃圾。有害垃圾是指废电池、废药品、废油漆及其容器等对人体健康或者自然环境造成直接或者潜在危害的生活废弃物。有害垃圾投放时请注意轻放,易破损的请连带包装或包裹后轻放,如易挥发请密封后投放。
高庆坤

聚焦城市生活垃圾分类