



# 疫情防控期间 更要关注口腔健康

## 定期检查口腔很重要

门诊现场：“大夫，我的右上牙疼了一天，脸部肿胀也有一天了，马上要参加艺考，您快给看看。”一位17岁的女生在妈妈的陪同下前来就诊，母女俩神情焦急。

杜晋文：检查发现，她的右上第一颗前磨牙近中深龋，内有大量食物嵌塞，有叩痛，同侧区域软组织肿胀。这是因龋齿引起的牙体缺损及间隙感染，需要将患牙龋洞内的食物残渣及牙冠内腐质和根管内坏死的牙髓去除干净，使炎症渗出物从根管得到引流。炎症消除后，行根管治疗，待患牙无明显症

状，再做牙冠修复，恢复缺损的牙体形态和咀嚼功能。疗程约两个月。

龋齿从开始发生到根尖炎症大约需要两年多时间，所以维护口腔健康的最佳方法之一是定期看口腔医生，进行系统的口腔检查和牙齿治疗。有的小洞起初很隐匿，自己发现不了，需要专业的口腔医生诊治，才能及时将龋坏控制在萌芽状态。建议儿童每3个月到半年做一次口腔检查，成人每半年到一年做一次口腔检查，早期发现和治疗口腔疾病有助于防止其对身体其他部位产生负面影响。

## 每天刷牙至少两次 每次3分钟

门诊现场：“大夫，我牙龈出血、牙齿敏感有一周了，是什么问题？”45岁的范先生通过网上预约挂号前来就诊。

杜晋文：经检查，范先生口腔卫生差，有异味，牙龈充血红肿，牙齿上有大量软垢，个别牙齿冷热敏感，探诊疼痛，诊断为牙龈炎、牙体缺损。

在牙体缺损初期，患者会出现吃酸甜食物牙齿敏感不适，等发展到中期，冷热刺激后牙齿会短暂疼痛等。如果不干预任其缺损继续向牙体中心发展，患者会出现自发性疼痛、冷热刺激持续疼痛，甚至夜间痛到影响睡眠。如果再

继续任其往牙根发展，会引起根尖炎、间隙感染、颊面部肿胀，最终导致牙齿报废拔除。牙体缺损的危害显而易见。

特别是疫情防控期间，更要高度重视口腔卫生，以便有效控制感染风险。像范先生这样，居家办公放松健康管理，每天不刷牙，还一边办公一边吃零食，必然导致牙病发作。在此提醒市民，居家期间，每天刷牙至少两次，每次3分钟。建议易患龋齿的人群使用含氟牙膏，要均衡饮食，三餐之间少进或不进含糖食物，以水为饮料，维护口腔健康。

①

②

## 出诊名医

杜晋文，太原市第二人民医院口腔科主任，主任医师，山西省口腔医学会副会长，太原市口腔医学会会长，擅长牙齿种植、口腔牙体缺损的微创修复，如贴面、嵌体、杂牙列缺损活动，以及固定修复设计治疗。



## 别犯“缺牙拖延症”

门诊现场：“年纪大了，吃饭嚼不烂食物，有一年了，大夫看看是咋回事。”82岁的王先生前来就诊。

杜晋文：这位老先生牙体缺损、牙列缺损都存在，检查发现，他口腔内有多颗牙齿缺失，因重度磨耗导致牙体缺损使咀嚼效率降低，这种情形治疗起来比较复杂。

许多人将牙齿缺损视为自然衰老的过程，也不进行修复任其发展，其实，这样会引起食物嵌塞，不利于清洁，导致龋齿和牙周病发生。邻牙会向缺失牙的空隙移位，使余留牙的间隙增大。多颗龋齿和牙齿缺失会使咀嚼困难，导致营养不良。说话还走风漏气，影响社交。因此，

牙体缺损、牙齿缺失需要及时查找原因并及时修复，千万别犯“缺牙拖延症”。

生活中要养成良好的口腔卫生习惯，做好自我保健。掌握正确的刷牙方式，学会使用牙线，及时清理牙齿食物残渣；给牙齿充足的营养，饮食要多样化，不偏食；养成正确的咀嚼习惯，两侧交替使用；避免使用患牙咀嚼硬物，改变用牙齿开瓶盖等不良习惯；睡前刷牙要尽量彻底，避免食物发酵后腐蚀牙齿形成龋洞。健康的口腔还有助于预防心脏疾病、消化道疾病、癌症和糖尿病。

记者 霍铮



## 食用香椿防隐患

时豆



香椿是一种春季独有的食物，气味和味道都非常独特。《本草纲目》记载：香椿有清热利湿、利尿解毒之功效，可清热解毒、涩肠、止血、健脾胃、杀虫及固精。

但是，香椿含有硝酸盐和亚硝酸盐，含量远高于一般蔬菜，易生成亚硝胺类致癌物，所以食用香椿具有安全隐患。因此，食用香椿需遵循以下原则——

### 1. 选择质地最嫩的香椿芽

香椿发芽初期的硝酸盐含量较低，随着香椿芽的不断长大，其中硝酸盐的含量也在上升。香椿芽越嫩，其中硝酸盐越少，那么将来储藏中产生的亚硝酸盐也越少。

### 2. 选择最新鲜的香椿芽

从树上采摘的新鲜椿芽立即食用是安全的，而从市场上购买的椿芽，因为已经经过了运输过程，亚硝酸盐的含量会大幅度地升高。如果已经到了叶子一碰就掉的时候，必然产生大量的亚硝酸盐。

### 3. 烩烫除去硝酸盐和亚硝酸盐

在沸水中焯烫1分钟左右，可以除去三分之二以上的亚硝酸盐和硝酸盐，同时还可以更好地保存香椿的绿色。

### 4. 速冻之前也要焯一下

研究数据表明，焯烫50秒钟之后再冷藏，不仅安全性大大提高，而且维生素C也得以更好保存。

### 5. 建议

要把香椿和维生素C丰富的食物一起吃。

维生素C可帮助阻断致癌物亚硝胺的形成，帮助避免亚硝酸盐带来的隐患。

(作者单位：山西省中医院血液科)



## 花的色彩关系身体健康

任万杰

春暖花开，老年人出门走走，晒晒太阳接受日光浴，同时看看花朵陶冶情操，心情愉悦，对健康有益。可是，老年人不是什么花都能看的，科学家研究发现，花的色彩对老年人的健康非常有关系。

有心脏病的老人——不宜欣赏红色的花，也不宜欣赏蓝色的花，可欣赏黄色或橙色的花。因为红色会使病人脉搏加快，蓝色会使病人脉搏减慢，而黄色、橙色则能使病人的脉搏保持正常状态。

有低血压的老人——适宜欣赏红色的花，比如

玫瑰、木棉、天竺葵等，红色能使人情绪活跃，可使病人的心跳明显加速，利于升高血压。

高血压的老人——宜欣赏蓝、白两色的花，例如栀子花、马蹄莲、铃兰等，因为蓝、白两色有缓和作用，使病人心情开朗，血压降低。

体弱多病的老人——赏花宜选暖色花，如迎春花、风铃木等等，暖色给人温和感，使人有安定感，还会令人心情愉快，乐于活动，可增强身体的新陈代谢和抵抗疾病的能力。



## 这些养胃方法不可靠

寇晖

很多人都有过胃不舒服的时候。胃病的预防和治疗离不开“三分治，七分养”的原则。究竟应该如何正确养胃？

生活中流传着各式各样养胃的小妙招，但这些妙招真的都有用吗？

馒头：馒头经过发酵，比起粥，不容易刺激胃酸分泌过多。烘烤后的馒头淀粉充分糊化，变成分子结构更小、更容易快速吸收的糊精。

碱水面：会因为改善了口感，能促进部分人的食欲，对于部分有胃炎、胃溃疡的人来说可能会缓解餐后的一些不适症状，但是可能加重胀气感。

### 胃不好就得戒辛辣？

真相：适量辛辣可保护胃。

研究表明，稍微吃点辛辣的食物，可以增加胃黏膜的血流量，对胃有一定的保护作用。

辣椒素：可帮助刺激消化液的分泌，具有加速肠胃蠕动、提升食欲、促进消化的功效。还有研究表明，少量的辣椒素还可以保护我们的胃黏膜。

姜：可以暖胃，某些胃部不适时喝碗姜末水可以缓解症状。

但是需要注意，达到这些作用的前提是少量。若是长期过量吃辛辣，那反而会损伤胃黏膜，可能引发慢性胃炎，甚至增加胃溃疡风险。

另外，胃病患者最好不要吃的葱姜蒜。

### 常吃馒头、苏打饼干等能养胃？

真相：部分有用，部分没用。

苏打饼干：属于碱性食物，对于胃反酸人群是可以适当食用来中和胃酸缓解症状的，但并不能达到养胃的作用。苏打饼干不能过量摄入，购买时要看看食品成分表，买钠和脂肪含量较少的。