

## 专家访谈

暑假期间,许多家长带着孩子前往口腔科门诊,就孩子的口腔问题就诊。其实,一些口腔治疗需要一定的周期,特别是做正畸治疗,更需要家长提前做好“功课”,了解哪些情况需要正畸、正畸年龄、治疗周期等信息,以免错过最佳治疗时机。日前,省人民医院口腔正畸科专家冯志远提醒家长——

# 牙齿正畸 要做好时间规划

## 牙齿问题需重视

随着生活水平的提高,人们对牙齿健康越来越关注。调查显示,我国3~6岁儿童是龋齿的高发人群。家长们对孩子的口腔健康愈发重视,尤其得知牙齿错颌畸形等问题不仅影响面部发育,更时刻威胁着孩子的口腔健康、功能和面部美观,甚至心理健康时,对孩子的牙齿问题更加不敢掉以轻心。

冯志远医生介绍,错颌畸形是牙齿、颌骨、颌面的畸形,表现多种多样,常见的牙齿畸形问题包括但不限于牙列拥挤、偏合、上前牙突

(龅牙)、前牙反合(地包天)、后牙反合、前牙深覆合、前牙开合等情况。

口腔正畸治疗是目前临床上治疗错颌畸形最有效的方法。口腔矫正最佳时机为孩子第二磨牙萌出时,即女孩10~14岁,男孩12~16岁。另外,青少年处于生长发育的快速期,矫正时牙齿移动及牙槽骨改建可获得良好效果。但有一些较严重的错颌畸形,如上下颌骨不对称,肌肉功能不协调等因素造成的牙齿、颌骨、颌面畸形,建议越早治疗干预越好。

## 矫正治疗周期长

牙齿的诊治初期是一个非常复杂的过程,做口腔检查、拍摄X光片,然后取牙齿模型、拍摄口内照、选用材质,还要制订方案、试戴牙套,这一系列步骤都需要充裕的时间。错颌畸形的一般矫治疗程为一年半到两年,个别难度大的病例疗程会适当延长,大约一个月复诊一次。在家度过矫正适应期,而且在家长的督促协助下,孩子可以尽快适应矫正后的生活。因此,暑假是学生矫正牙齿的最佳时期。

目前,医生多会选择戴牙套的矫正方式。而金属托槽、陶瓷托槽、自锁金属托槽、自锁陶瓷托槽、隐形牙套等不同材质的牙套也让家长眼花缭乱。

冯医生说,普通钢牙套一般适合青少年;陶瓷牙套一般适合成年人,它可以起到半隐形的作用,1米以外看起来不是很明显。隐形矫治适合对美观要求较高的人群,临床适应症更严格,价格较前几种材料高。



## 早期预防是关键

俗话说,牙疼不是病,疼起来真要命。出现牙病和治疗的过程,都不会舒服。因此,冯医生也提醒,养成良好的习惯,做好牙病的预防非常重要。当发现孩子有蛀牙或牙齿发黑时,要及时带孩子到医院补牙;定期到正规医疗机构口腔科检查牙齿,做到早发现、早诊断、早治疗;纠正孩子不良习惯,观察孩子有无口呼吸、吮吸手指、咬铅笔等;督促孩子少吃零食、甜食,吃完后要及时漱口,养成饭后漱口、早晚刷牙的良好习惯,并指导孩子使用正确的刷牙方法。

记者 魏薇



### 受访专家

冯志远,

山西省人民医院口腔正畸科副主任,口腔正畸学博士。主要从事牙列不齐、嘴突、“地包天”、开唇露齿等各类牙颌畸形的矫正。擅长隐形矫治技术,青少年及成人美学正畸治疗,唇腭裂患者的正畸治疗,严重骨性畸形的正畸-正颌联合治疗等。

## 误区警示

### 腹泻谨防三大误区

罗林娜

夏秋季腹泻很常见,不少人都认为拉肚子没什么,多喝点热水、吃点止泻药就好了。但根据世界卫生组织的调查显示,腹泻的致死率仅次于肿瘤、心脑血管病、糖尿病。

腹泻时,人体会排出黏液、脓血,或未消化的食物,拉出来的水样便可达到3000毫升之多,丢失的不止水分,还有电解质,如果不能及时补充,就会出现电解质紊乱、脱水、脑卒中、血栓性疾病及心梗,甚至会猝死。

特别是对于那些患有慢性病,比如有冠心病的中老年人来说,发热、腹泻、呕吐、食欲缺乏、大量出汗后的电解质紊乱往往可以诱发严重的恶性心血管事件。

#### ◆ 误区一: 出现腹泻不采取任何措施

腹泻、腹痛一定不要经验主义。对于明确有不洁食物等引起的腹泻,出现脱水症状除清淡饮食外,还需要及时补液,可口服补液盐等防止电解质紊乱,若多次腹泻不止需及时就医。

#### ◆ 误区二: 腹泻了就靠吃止泻药

实际上,腹泻的原因有很多,如果是感染性因素引起的腹泻,过早使用止泻药会导致病菌在肠道滞留、繁殖,可能会加重病情。

建议一般一天腹泻不超过3次,不必急着吃止泻药、消炎药等药物,适当多喝些水,吃点粥,补充电解质。

如果是非感染性腹泻,比如食用了发芽的马铃薯、野生蘑菇、苦杏仁等就需要及时就医,以免延误病情,出现严重的肝肾损害等。

#### ◆ 误区三: 任何腹泻都吃抗生素

肠道中的有益菌、有害菌、中性菌三类细菌处于相对平衡的状态,以维护肠道健康。但抗生素会同时杀害有害菌及有益菌,会导致菌群失调,出现更严重腹泻。

再是致病原为真菌或者病毒,应用抗生素根本毫无作用,只会导致肠道菌群紊乱,出现更严重腹泻。

## 延伸阅读

### 腹泻时的正确做法

#### ◆ 及时补水

腹泻时一定要进食、喝水,并且要补充高营养物质,水中可以适当添加一些电解质,可以口服补液盐或者加盐加糖的温水。

#### ◆ 清淡饮食

避免油腻、生、冷、硬、刺激性食物,食物尽量切细小,有助于消化。

#### ◆ 对症用药

如是细菌感染应用对症的抗生素、真菌感染应用对症的抗真菌药物、重金属中毒及时导泻去除毒素等。

#### ◆ 尽早就医

如果多次腹泻不止,伴有腹痛、发热、呕吐症状,出现黏液血便,严重水样泻,伴有口渴、少尿、皮肤干燥起皱,双眼下陷等脱水症状,一定要及时就医。

太原创卫在行动  
健康教育



## 温馨提示

### 测血糖注意啥

李娜

#### ◆ 测血糖前要洗手

当患者测血糖前吃过糖块或其他含糖食物,会导致测得的血糖值出现异常高值。出现这种情况是因为测血糖的手指恰好刚拿过糖块等食物,酒精并不能很好地清除手指上残留的糖分,从而影响了血糖数值。

#### ◆ 洗手后不要残留酒精

采血前首先推荐的是用香皂、肥皂或洗手液洗手,如果嫌麻烦则使用酒精消毒,但这里要提醒大家一定要等酒精挥发完后才开始采血,也不要使用碘酒消毒,否则会导致结果出现偏差。

#### ◆ 选择正确的采血部位

人体指尖的神经末梢丰富,敏感度高,疼痛感比手指其他部位更强。而手指侧面尤其是无名指和小指,其神经分布相对较少,是不错的采血部位。建议优先选择无名指、小指、中指进行采血,次要选择拇指和食指,采血点选择手指两侧面,采血部位一般来说是手指指端。

#### ◆ 弃置第一滴血

正确的做法是用棉签擦去第一滴血,取第二滴血进行测量。

#### ◆ 挤血操作要正确

挤血操作是不能在扎破手指后再用力挤血的,这样会把组织液挤到血滴中,从而稀释血液,影响血糖结果。正确的做法应该在采血前挤血,方法是按摩手指两端的血管处,然后用大拇指压住采血手指的第一指尖关节,这样血液就会很充分,如果采血后出血量少也可以采取由近心端至远心端按摩的方法。

#### ◆ 试纸不能受污染、过期

血糖试纸虽然是一张小小的“塑料片”,但是上面的生物酶却是准确测量血糖的关键,生物酶容易受到环境的影响,试纸应该保存在干燥、避光、密封的环境下。有的患者取试纸时,习惯把试纸条倒出来,然后把用不了的试纸再装回去,这样容易造成试纸的污染,而试纸污染和过期都将影响血糖检测结果。所以将检测试纸插入血糖仪后,一定要在2分钟内完成操作过程。

#### ◆ 血糖仪要放平

测血糖时,一般情况下,试纸取血样后,应把血糖仪水平静止放置,不要来回晃动。

(作者单位:太原市第二人民医院)



## 医生在线

### 牙龈萎缩怎么办

白明宇

牙龈萎缩是中老年人中非常常见的问题。牙龈萎缩并不是独立的口腔疾病,而是牙周炎的一种症状。牙周组织是由牙齿、牙槽骨以及覆盖其上的牙龈组成。牙龈萎缩的原因是由于牙槽骨吸收,随之覆盖在上方的牙龈也向牙齿根部退缩,导致牙龈暴露。这种萎缩是不可逆的。

牙龈萎缩的表现如下:首先牙根会显得很长;其次,牙根因为失去牙龈的保护而导致牙齿敏感;而且牙龈萎缩使得牙缝变大会让食物嵌塞其中,造成牙龈流血,炎症加重。萎缩得再严重,就是牙齿松动、脱落了。

牙龈萎缩的主要原因是:增龄性抵抗力较差;口腔卫生不易维护,例如牙齿不整齐,牙龈组织形态比较脆弱;不良机械刺激:不良刷牙工具及刷牙方法以及不良修复义齿的压迫或者刺激;口腔卫生

维护差,刷牙差,抽烟饮酒习惯,喜食过硬食物等。以上一系列单独或者共同的因素导致牙周炎发生,最终导致牙龈萎缩。

既然牙龈萎缩不可逆,那么我们的重点就应该放在预防上。

1.平日关注口腔状况,如果发现异常,早检查、早治疗,改善口腔内不良刺激因素,避免牙龈萎缩加重。

2.改变破坏口腔环境的不良生活习惯,比如抽烟、饮酒等;更换口腔内对牙床有不良刺激的修复体。

3.每6到12个月进行一次全面的口腔洁治,对于已有牙周病症的患者,应积极遵医嘱接受系统牙周治疗,做到维持现状,不让牙龈继续萎缩破坏。

(作者单位:山西医科大学口腔医院双西院区)