



据第四次全国口腔健康流行病学调查,我国有70%的成人正在遭受口腔问题的困扰,这其中有97%的成人患有牙结石,88%的成人患有龋齿,85%存在牙龈问题。一旦口腔问题严重,除面临牙齿掉落或拔牙风险,咀嚼和胃肠等功能也会受到影响。因此,保护牙齿健康很重要。

刚刚过去的第35个“全国爱牙日”,活动主题是“口腔健康 全身健康”。由此可见,加大口腔防治知识宣传教育,仍任重道远。

牙齿,身体健康“守门员”

老年缺牙 别不当回事

出诊现场:61岁的陈先生口内多颗牙数年前拔除,影响进食,要求修复治疗。
赵霞玲:该患者上下颌牙列缺损,诊断为牙周炎。综合其各种情况,实施适宜的外科手术方案治疗后,咬合有望得到恢复,咀嚼功能也会提升。

牙齿的好坏与全身健康密切相关。牙齿是身体“守门员”。随着年龄的增长,许多问题日积月累,老年人的口腔问题会比较多。数据显示,在65岁—74岁老年人中,全口无牙的比例为4.5%,牙周健康率仅为9.3%,恒牙患龋率高达98%。老年人的口腔问题往往是多个症状同时发生,或多或少会缺失几颗牙,剩余的牙齿也可能出现折断、蛀牙、牙髓炎、牙周炎等多种问题,不只严重影响进食,还间接影响了生活质量。所以,健康的牙齿是老年人幸福晚年的保证。

“8020”是世卫组织衡量牙齿健康的标准,即80岁的老人至少应有20颗功能牙。每个人有32颗恒牙,当牙齿脱落一两颗时,不会影响全身健康,但逐渐脱落不足20颗时,就开始影响身体多个系统的功能。此时,如果将脱落的牙齿及时修复好,保持口腔中20颗以上功能牙,人的衰老速度就会减慢下来。

老年人修复牙齿有活动假牙、烤瓷牙、种植牙等不同修复方式。医生会根据他们的自身身体情况 and 经济条件来推荐最合适的修复方式。

正畸 不只是美观

出诊现场:14岁男孩牙齿左扭右歪,面颌不对称。母亲陪伴求诊。

赵霞玲:小患者牙齿严重咬合不正,建议矫正。牙齿畸形有很多类型,龅牙、反合、中线不齐、开颌、牙齿拥挤、虎牙畸形等,不仅影响容貌,还使得人们不容易刷牙清洁,因此易发龋齿及牙龈炎,甚至导致牙合创伤,造成牙周牙槽骨吸收,牙齿松动,严重的畸形甚至会影响颌系统的功能,对咀嚼、发音、吞咽、呼吸等一些功能造成影响。如果出现上述情况,最好在适当的年龄尽早矫正。对于青少年,一般矫正年龄在十二三岁。这时,青少年生长发育潜力正旺,选择的矫治方法和矫治器简单,通常短时间内即可获得良好的疗效。

忠告 预防更重要

出诊现场:36岁的李先生连日来牙龈红肿,疼得睡不着觉。

赵霞玲:李先生不止有蛀牙,还有牙周病。俗话说“牙不好,疾病满身跑”。人从小到大,保护牙齿是一辈子的大事。有些年轻人,经常让牙齿超负荷工作,还不注意清洁口腔,长期下来,很容易一口蛀牙。那么,如何保护好自己的牙齿呢?以下几点值得注意:

- 1.正确刷牙。建议每天早晚各刷一次,每次2分钟以上。牙刷选择偏软的毛刷。有时漱口或嚼块无糖口香糖,也是帮助清洁口腔的好习惯。
- 2.定期洗牙。可以去除牙齿表面的牙垢

所以当家长的,如果发现您的孩子有以下情况,请及时向医生咨询:乳牙过早或过晚脱落,咀嚼或咬合困难;口呼吸;下颌偏移或关节弹响;说话困难;咬颊或咬至上颌的天花板;面部不平衡;磨牙或咬紧牙关。早发现早治疗可防止或阻止更严重的问题发展,有益于青少年身心健康成长。

目前,临床对于矫正牙齿的最大年龄没有限制。以现有的技术,只要在牙齿以及牙周健康的情况下,牙齿矫正在任何年龄都是可以的。但不可否认,在人的生长发育高峰期进行正畸治疗,可在短时间内得到好的效果,也更容易达到稳定状态。

和色素,预防龋齿和牙周疾病。

3.注意饮食。避免吃甜食,少喝碳酸饮料。过多的糖分容易引发龋齿,碳酸饮料容易导致牙齿脱矿。

4.定期检查。定期到口腔医院进行口腔卫生检查,及早发现及早治疗。

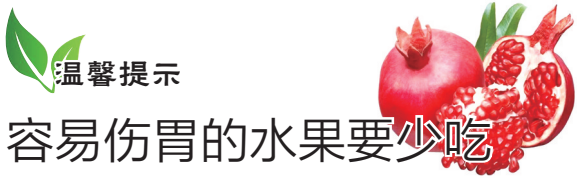
做好口腔预防,口腔健康就会有改观,同时,还能帮你省下不少银两。必须提醒的是,看牙一定要选择正规专业的口腔医院,最好选择经验丰富有资质的口腔医生。最后,祝大家都有一口健康的牙齿,微笑常伴左右。

张国英 文/摄



出诊专家

赵霞玲,中华口腔医学
会口腔正畸专委会委员,山西省医师协会口腔医师分会委员,副主任医师。拥有20多年口腔临床经验,擅长儿童早期正畸矫治、青少年固定托槽隐形矫治、成年人牙齿矫正等各类复杂疑难错颌畸形。



支杰华

秋天是丰收季,各种新鲜美味、营养丰富的水果深受人们喜爱。但是对于胃不好的人而言,有些水果食用后可能会伤害胃部,引起不适甚至疼痛。除了常见的柿子,秋天还有三种容易伤胃的水果,胃不好的人注意少吃。

1.葡萄
葡萄是秋天非常受欢迎的水果之一,但是对于胃部敏感的人来说,葡萄也可能引发疼痛或者不适感。葡萄中的果胶和纤维素等成分较难消化,如果过多食用,易导致肠胃负担过重,引发胃痛、胀气等问题。

2.石榴
石榴富含维生素C、铁等成分,有助于增强免疫力。但是石榴酸味偏重,含有大量的果酸,容易对胃肠造成刺激,引起或者加重胃痛、反酸等症状。

3.橙子
橙子是一种富含维生素C的水果,有助于增强免疫力和促进消化。不过,橙子中的柠檬酸和果酸含量较高,过量摄入可能会刺激胃部,引发胃痛和胃灼热等不适症状。



肝脏是我们人体的重要器官,它非常强大,强大到可将我们体内产生的废物、毒物及摄入的有毒物质排出,起到解毒的作用,还在人体造血及凝血功能中发挥重要作用。但肝脏也非常脆弱,往往等到发展成为严重的肝病时才被人们发现,因此,日常生活中我们应该注意肝脏养护,切莫盲目伤肝。

◆酗酒
“小酒怡情,大酒伤肝”。我们摄入的酒精,主要靠肝脏进行代谢降解,但其多种代谢产物会产生毒性,从而影响肝脏健康。适量饮酒不会引起身体不适,长期大量饮酒甚至酗酒,酒精的代谢废物就会损伤肝细胞,导致肝酶升高,严重者会引发酒精性肝硬化,甚至发展成为肝癌。

◆爱吃油腻食物
重油重盐的食物在满足人们口

日常生活避免伤肝行为

周宇捷

欲的同时,也在不停地给肝脏增加负担。脂肪主要在肝脏进行代谢,如果摄入过多,超过了肝脏的工作负荷,脂肪不能被及时分解为糖类进行利用,就会积压在肝细胞中,造成脂肪的堆积,引起脂肪肝。脂肪肝在一定程度上可以治疗,但长期不注意,就会发展为肝硬化。

◆乱吃药物
肝脏是药物转化和代谢的“解毒工厂”,几乎所有的药物都要经过肝脏的代谢才排出体外,有些药物还要经过肝脏分解才能发挥作用。日常生活中,我们一定要遵医嘱进行服药,切勿胡乱用药,每年都会有很多人因为乱服药而造成药物性肝损伤,严重者甚至会引起肝功能不全和肝功能衰竭。此外,保健品有时也不保健,过量服用维生素A、铁剂,非但不会被人体吸收,还有可能引起肝脏损伤。

◆霉变食物
发霉的食物常会产生黄曲霉,从而产生有致癌作用的霉菌毒素(如黄曲霉毒素),如发霉的花生瓜子等坚果类食物、发霉的粮食,霉变水果以及我们日常使用的筷子、案板等。黄曲霉对肝脏的伤害最大,极易诱发肝癌。

◆熬夜、过度劳累
熬夜导致生活不规律,从而影响到人体的消化系统,如果胆汁分泌异常,就能引起肝脏功能改变。肝脏主要在晚上进行修复,尤其在人们睡觉的时候,静卧可增加肝脏的血流量及供氧量,使肝细胞得到修复和再生。长期熬夜和过度劳累,肝脏不能得到充足的休息,就会使肝功能紊乱,从而引发肝脏损伤。
(作者单位:山西省中医院)

胃不好的人适合吃三种水果

◆熟透的梨
梨子富含水分和果胶成分,具有润肺解毒、清热止咳的功效,对于缓解胃部不适有一定帮助。但前提条件是选择熟透的梨子食用,以免给胃带来负担。

◆香蕉
香蕉是胃不好的人的理想选择之一。香蕉含有较高的钾和低酸度,有助于中和胃酸,并缓解胃部炎症和溃疡引起的疼痛。此外,香蕉还富含膳食纤维,有益于缓解便秘问题。

◆木瓜
木瓜中的木瓜酵素有助于分解和加速蛋白质吸收,缓解消化不良和胃部炎症症状。另外,木瓜还具有健脾和胃的功效,适合胃不好的人吃。



◆平行踮脚
动作要领:两脚分开,与肩同宽,左右脚掌平行而立,然后,踮起双脚5~10秒,再缓慢放下。休息3~5秒后,重新开始踮脚。连续进行6~8次。

◆外八踮脚
动作要领:两脚分开,与肩同宽,左右脚掌呈外八字状,然后,踮起双脚5~10秒,再缓慢放下。休息3~5秒后,重新开始踮脚。连续进行6~8次。

常练六个动作防崴脚

聂勇

◆内八踮脚
动作要领:两脚分开,与肩同宽,左右脚掌呈内八字状,然后,踮起双脚5~10秒,再缓慢放下。休息3~5秒后,重新开始踮脚。连续进行6~8次。

◆脚跟走路
动作要领:两脚分开,与肩同宽,然后翘起前脚掌,以脚跟跟着地,再以脚跟撑地的状态逐步往前行走1~2分钟。平衡力欠佳的老年人在行走过程中要扶稳家人。

◆单脚跳
动作要领:先抬起左脚,以右脚保持身体平衡,然后用右脚进行单脚跳20~30次。再抬起右脚,用左脚单脚跳20~30次。平衡能力欠佳者,注意扶好固定物。

◆卧位蹬脚
动作要领:仰卧,两手分别执弹力带两端,将弹力带踩在左脚下,左踝关节屈曲成90度,前脚掌用力往下踩,使其与弹力带相互抵抗3~5秒。右脚也是如此,各进行6~8次。