

矫牙 选对牙套很重要

已到年底,最近有不少家长到医院口腔科咨询,计划利用即将到来的寒假,为孩子进行牙齿矫正。

“箍牙只求牙齿整齐好看?”“孩子一定要等到牙齿全部换完了才能矫牙?”“除了钢牙套,有没有其他选择?”……对于这些常见问题,中山大学孙逸仙纪念医院口腔科专家指出,矫牙不仅仅为了让孩子牙齿变整齐,也是为了避免影响孩子的生长发育。如今,随着多种材料应用于矫牙,钢牙套不再成为唯一的选择。

矫牙不再是青少年的专利

一说起矫牙,很多人都觉得是“学生才会去箍牙。”对于牙医提出的矫牙建议,有些患者还会感慨地回答:“如果我年轻十几二十岁,就会去。”其实并非如此。

中山大学孙逸仙纪念医院口腔科常少海副教授指出,其实,矫正牙齿并没有严格的年龄上限。“如果把牙齿比作树木,牙周组织就好比是土壤,只要土壤的条件足够,树木就有足够的空间可以移动。理论上,70岁的老人,只要牙周组织健康,照样可以矫牙。”

也有人说:“我不求牙齿整齐,没必要矫牙。”常少海说,牙齿不好不仅会影响咀嚼、发音、面型、关节、呼吸,甚至会影响颈椎和肌肉,影响生长发育。所以,拥有一副整齐整齐的牙齿不光是美观的需要,更是全身健康的需求。

过去人们常认为,孩子要在恒牙全部萌出后再矫牙。中山大学孙逸仙纪念医院口腔科医师孔祥波表示,如果是存在乳牙反颌、不良口腔习惯的孩子,在3-6岁的乳牙期就可以开始矫牙。对于存在功能性错颌和骨性错颌早期的孩子,在7-12岁的替牙期,也可以矫牙。



资料图片

四种矫牙工具“丰俭由人”

有很多家长对矫牙心存顾虑,无非是觉得戴一口“钢牙”,严重影响孩子的形象,甚至会让孩子被调皮的同龄人笑话,影响自信心。

其实,大家所说的“钢牙”指的是传统的固定唇侧矫正,随着时代的发展,技术也在进步。现代矫正技术不仅有固定唇侧矫正,还有相对隐蔽的舌侧正颌,以及无托槽隐形矫正。孔祥波表示,各类矫治器都有其优缺点,具体到每一个人该适用于哪种矫治器,医生会根据其年龄等进行推荐。

1.金属托槽。传统金属托槽价格低,结实耐用,至今已有百年历史。它的优点是经济实用。缺点是

需要使用结扎丝或结扎圈,偶有钢丝的尖端会戳破口腔,或结扎圈会因为老化和染色而变色。因为牙面上有各种复杂的凸起结构,口腔卫生不易保持,易致烂牙。而且金属色泽有碍美观。

2.透明陶瓷矫治器。随着成人正颌治疗的广泛开展,因职业或社交的要求,人们常常希望矫治器能尽量少外露或不外露。于是就有了各种半隐形或隐形矫治器的开发和应用,透明陶瓷矫治器就是其中较为常见的一种。透明陶瓷矫治器由坚固透明的生物陶瓷材料制作,呈乳白色半透明或完全透明,与牙齿色泽一致。戴在牙齿上远看仅有一条钢丝,不易被发现,具有漂亮美观的特点。

3.舌侧正颌矫治。它是将矫

治器全部安装于牙齿的舌侧面进行矫正,外观上看不到任何治疗装置,是一种美观程度很高的矫治技术。不过,这种矫治器对医生的技术要求高。此外,它的费用昂贵,刚戴上时舒适度略差,舌头体验不佳,同时对发音可能会有一定的影响。

4.隐形矫治器。随着计算机软硬件技术、图像采集与处理技术、三维数字化成像及3D打印技术等的高速发展,无托槽隐形矫治器在正畸诊疗中开始广泛应用。相对于各种传统固定矫治器而言,隐形矫治器具有舒适、卫生、可摘、透明美观、精确高效等特点,并可实现三维可视化矫治效果的预测。相比于传统固定矫治,隐形矫正还是贵一些,但比舌侧矫治要经济。另外,隐形矫治需要每天戴用20-22个小时(除了吃饭和刷牙以外的所有时间),每次戴用要使用咬胶来使其精确贴合,如果做不到这两点,有时甚至会达不到预期的治疗效果或延长治疗时间。

戴牙箍莫吃这两种食物

“一般来说,整个矫牙大概需要两年左右的时间,要积极配合医生定期复诊。”孔祥波提醒,要注意口腔卫生,学习正确使用牙线、牙缝刷、冲牙器等护牙工具,才能拥有一口健康的好牙。

戴牙箍期间饮食也要多加注意。一般来说,尽量避免吃太黏软或太硬的食物,例如,口香糖、年糕或坚果。否则,黏软食物可能黏附在牙套托槽上,不容易清理。而质地较硬的食物,可能导致戴上的牙套托槽被震脱。

一旦牙套脱落,要及时联系主治医生进行复诊。这是因为,正畸装置让每颗牙齿受力较为均衡,一旦托槽脱落,这种平衡被打破,会影响整个正畸治疗进程。

(任珊珊)

泌尿系统结石患者睡前不宜喝牛奶

本报讯 由于牛奶中有促进睡眠的有色氨酸成分,近年来越来越多人会选择在临睡前喝牛奶,但是临床医生称,泌尿系统结石患者却不宜在睡前喝牛奶。

安徽医科大学第二附属医院泌尿外科主治医师章大钊称,泌尿系统结石包括肾结石和尿路结石。人在睡眠中处于平卧位,尿量减少,尿中各种有形物质浓度增加,此时尿液处于浓缩状态。牛奶中含钙较多,肾结石中大部分都含有钙盐。结石形成的最危险因素就是尿中钙离子浓度在短时间突然增加。饮牛奶后2-3小时,正是钙通过肾脏排出的高峰,如此时正处于睡眠状态,尿液浓缩,水分减少,钙通过肾脏排出较多,易形成结石。

医生建议,肾结石、尿路结石的患者如果需要喝牛奶可在晚上临睡前4小时或白天饮用。此外不要选择高钙牛奶。“结石的预防需要针对结石成分和代谢进行个体化评估,如尿酸性结石患者也不宜喝豆浆。结石患者最佳饮品就是白开水,而且应该大量喝,此外还可以多喝柠檬水。”(鲍晓菁)

眼药水中活性成分可用于治疗血癌

本报讯 英国剑桥大学研究人员从一种治疗眼睛疾病的眼药水中发现了某种活性成分,用它可以有效治疗恶性血癌且无副作用。这一成果发表于近日出版的《自然·通讯》上。

急性髓细胞白血病(AML)是一种非常恶性的血癌,30多年来,治疗方法主要是化疗,但效果较差,多数患者难以治愈。剑桥大学研究人员在之前的研究中,曾开发出一种基于CRISPR基因编辑技术的新方法。利用该方法,他们鉴定出作为AML不同子类治疗靶点的400多种基因,并发现其中一个基因SRPK1对MLL基因重排的AML生长至关重要。SRPK1参与了被称为RNA剪接的过程,该过程准备RNA用于翻译成蛋白质,而蛋白质则是引导大多数正常细胞增殖和生长过程的分子。

在新研究中,他们发现,SRPK1的遗传破坏可以阻止MLL重排的AML细胞的生长;而使用SRPK1的抑制剂SPHINX31——一种从治疗视网膜新生血管疾病的眼药水中提取的化合物之后,几个MLL重排的AML细胞株的生长受到强烈抑制,但其对正常血液干细胞的生长却无抑制作用。

研究人员将患者AML细胞移植到免疫功能低下的小鼠身上,并用该化合物对其进行治疗,引人注目的是,实验鼠AML细胞的生长被强烈抑制,而且没有显示出任何明显的副作用。

项目负责人乔治·瓦西利乌博士认为,这种从眼药水中提取的化合物能够抑制一个关键基因,从而阻止造成恶性血癌的关键基因的生长,且不伤害健康细胞,有望成为治疗人类恶性白血病的潜在方法。(田学科)

恶性肿瘤患者要高度警惕心脏疾病危害

本报讯 临床上,有些患者肿瘤指标控制得不错,却会反复胸闷、心悸,人非常难受、抑郁,甚至发展到心功能衰竭。复旦大学附属中山医院心脏超声诊断科主任医师程蕾蕾表示,恶性肿瘤治疗方法会引发严重、广泛的心血管副作用,要加以高度重视,早期发现治疗。“不能让患者生了肿瘤,最后却死于心脏病。”

随着医学发展,不少恶性肿瘤患者经过手术、化疗、放疗,可以得

以长期生存。以乳腺癌为例,我国乳腺癌患者的5年生存率已达到83.2%。与此同时,一个严重的问题凸现出来,那就是多种肿瘤治疗方式会导致不同程度的心脏损害。

专家介绍,以临床上最常用的化疗药物蒽环类(包括表阿霉素、柔红霉素、阿克拉霉素等)举例,患者接受这类药物后,超过一半会出现心功能损害,约五分之一会进展为充血性心力衰竭。

对于使用蒽环类药物化疗后

的长期生存者,冠状动脉疾病的风险增加约10倍,心血管相关疾病死亡率增加8倍。蒽环类药物的心脏毒性98%于化疗后第一年出现,并且一旦发生就难以逆转。除了蒽环类外,新型靶向治疗药物也都有不同的心脏毒性,有些会引发凶险无比的药物性心肌炎,有些甚至会导致心脏骤停,还有一些能引起极难治的高血压和高脂血症。

近年来,国际医学界越来越认识到了恶性肿瘤治疗方法的血管

副作用问题。欧洲肿瘤内科学会已经发布了《欧洲化疗、放疗及靶向药物所致的心脏毒性临床实践指南》,欧洲心脏病学会也制定了《癌症治疗与心血管毒性立场声明》。

程蕾蕾表示,对肿瘤患者的心脏问题进行早期关注和干预,一旦发现心脏功能有所损伤,可以调整治疗方案,或是进行相应的心血管疾病的治疗,让心脏问题不再听之任之地损伤下去,这对于临床患者来说,将是大大获益的。(仇逸)

吃火锅辨体质选锅底 尿酸高自觉远离高嘌呤食物

火锅是冬季的标配,很多人喜欢吃火锅,一来热热闹闹,亲友聚在一起很有气氛;二来热气腾腾,可驱走一身的寒气。

很多火锅店都会推出多种锅底汤料供大家选择,不少人在家自制火锅也会放些药材。但到底该怎么选锅底呢?广医二院番禺院区中医科主治医师郑艳华给不同体质的人群支招:

1.温补阳气锅底。特别适合怕冷、手脚冰凉、疲倦乏力、容易感冒的人群;可用黄芪或党参、淮山、枸杞子、红枣加清水或配合鸡肉来做锅底。

2.补血养阴锅底。特别适合

面色黄、嘴唇偏白、精神不振、易疲劳、头晕的人群;可用淮山、玉竹、沙参、当归或川芎、枸杞子加清水或配合甲鱼、龟作为锅底。

3.祛痰湿锅底。特别适合头面容易出油、体胖、舌苔厚腻的人群;可用五指毛桃、薏米、白扁豆、赤小豆,淮山加清水或配合老鸭或水鸭作为锅底。

4.健运脾胃锅底。特别适合容易胃痛、少食生果即腹痛腹胀的人群;可用粥作为汤底加上少量胡椒、生姜,配合鱼肉来涮火锅。

在食材选择方面,动物内脏和各类海鲜是很多人的“心头好”,但总有人在吃完火锅后痛风发作。

郑艳华提醒,在常见的火锅食材中,海鲜和动物内脏属于嘌呤含量较高的食物,如毛肚、鹅肠、鸭血、牛脊髓以及海贝、海蟹、凤尾鱼、沙丁鱼、鱼子等均是典型高嘌呤食物,平时尿酸高的人切忌多吃。

而嘌呤含量最低的是生菜、油菜、卷心菜等叶子菜,另外,土豆、西红柿、蛋类食物嘌呤含量也很低,适合平时尿酸高的人群食用。尿酸高、防痛风的人,除了尽量选择低嘌呤的食材外,还应选择接近清水的清汤锅底,不喝火锅汤。

另外,建议大家吃完火锅之后的几餐饮食清淡一些,多吃粗粮、

豆类、蔬菜。如果出现口苦、咽痛、便秘、长痘等,可以喝些金银花茶、菊花茶、绿茶等。

郑艳华还特别提醒,涮火锅时要注意别吃得太快太急。一般来说,口腔、食道黏膜一般只能耐受50℃-60℃的温度,但刚从火锅里捞出来的食物,往往温度过高。如果同时配上辛辣的锅底或调料,不但容易被食物烫伤口腔、食道以及胃黏膜,还容易引起口腔溃疡、咽喉疼痛。从沸腾的锅里夹出的食物,最好先放在小碟里凉一凉再吃。平时易口舌生疮的人还应该少吃辛辣的火锅,以免诱病或加重症状。(翁淑贤)