

牙病越拖越严重

天天刷牙为啥虫牙还会找上门?

9月20日是全国爱牙日,牙齿健康影响着我们的身体健康。成年人满口牙齿有28至32颗,世界卫生组织提倡保护牙齿的“8020”计划,即80岁保留20颗功能牙。但是在我国,牙齿养护现状不容乐观。北京大学口腔医院口腔预防保健科主任郑树国教授表示,有牙病别拖着不治,因为牙病会在一点一点地拖延中,越来越严重。

如何发现牙齿健康出现问题?

如果发现牙龈出血,这往往是身体在发出预警信号,提示口腔健康状态已经不是很理想了,比较常见的情况是菌斑导致的牙龈炎。这时牙龈处在早期表浅的炎症状态,通过保持口腔卫生以及一些简单治疗(如洁治,也就是“洗牙”),会在一定时间内恢复正常。

还有一种是已经出现牙周炎的表现。牙齿在口腔当中就像大树在土壤中一样,患牙周炎后,就好比树根周围的土壤流失,牙根暴露出来,专业称为附着丧失。如果出现这种情况,就进展为牙周炎了。此时单靠认真刷牙已经不能解决问题,必须经过专业系统的治疗才能控制炎症。

牙周疾病都有征兆,首先是牙龈出血。专家提醒,刷牙的时候如果发现牙刷上黏了一些血渍,或者在咬苹果、馒头等食物时留下带血的齿痕等,这往往提示牙龈可能出现炎症了。

另外,如果出现以下这些情况,要特别注意。例如突然觉得牙齿咬东西没有力量,或者牙齿出现松动,出现不太好的口气。这都是身体在提醒你:牙周状况不好了。建议尽早去专业医疗机构进行口腔检查。

好好刷牙能不能护好牙周?

很多口腔疾病的重要致病因素是菌斑。虽然通过有效的刷牙可以去除菌斑,但是并不能将其完全清除。随着菌斑不断形成,唾液当中钙和磷等矿物成分会附着其上,形成牙石。

有部分牙石肉眼可见,附着在牙龈上,其实还有相当一部分存在牙龈下,它们不断刺激牙根周围的牙周



组织,产生炎症。通过日常的刷牙,并不能将其清除。

对此,刷牙是很好的解决方法,它可以去除龈上的菌斑、牙石。

此外,对于龈下菌斑和牙石的去,还需要系统的牙周治疗。只有有效去除了龈上和龈下的菌斑和牙石,才能使牙周组织有一个很好的恢复环境,进而有效地解决牙周问题。

专家表示,普通牙刷和电动牙刷比起来,在去除菌斑的效率上是没有显著差别的。很多临床研究都证实了这一点。使用普通牙刷,当掌握了正确的刷牙方法后,一方面可以达到和电动牙刷一样的菌斑去除效果。另一方面,刷牙的精微动作使手部得到锻炼,一举多得。可见,掌握正确的刷牙方法更为关键。

首先,在选择牙刷时,尽量选小刷头牙刷——在刷牙时更为灵活,尤其容易进入不易清洁的部位,以便提高清洁效率。

其次,刷毛软硬要适宜。对于中老年人来说,因为牙周疾病或者已出现牙龈退缩,牙根暴露,适合选

用软毛牙刷。而对于青少年和儿童来说,刷牙时容易清洁不到位,那么这时可以选刷毛稍硬一点的牙刷。

还有,刷毛尖端要磨圆,对牙齿表面的损伤会相对较小。

最后,刷柄要防滑,可选择符合人体工程学设计的款式,更方便把握。

天天刷牙虫牙还会找上门?

虫牙在临床上称为龋齿,形成的原因主要有以下几点。

第一是牙齿本身。有一部分人牙齿发育不理想,容易被酸性等物质腐蚀,更易得龋齿。

第二是导致龋齿的细菌。口腔中细菌非常多,平时刷牙可以去除一部分,但实际上即使掌握了正确的刷牙方法,也只能清除大约50%的牙菌斑。

第三是人们的日常饮食。有些人喜欢甜食、饮料,摄入大量糖分,在被口腔中的产酸细菌酵解过程中产生酸性物质,进而腐蚀牙齿。

专家强调,龋齿的早期治疗非常关键。牙齿表面的牙釉质很坚硬,没有神经分布。当龋齿在早期

时,只局限在牙釉质表层,在工具清除被腐蚀的部分时,实际上人是感觉不到的。而如果治疗不及时,龋齿越来越深,波及牙齿内部的牙髓,也就是人们常说的“牙神经”,再进行治疗,痛苦可想而知。

有的人不以为意,觉得可以忍两天、吃点镇痛药,甚至用一些止痛“偏方”。这是不对的,因为龋病这时还在进一步扩展,一旦扩展到牙髓后,不仅会带来疼痛,龋坏中的致病菌以及炎症的有害代谢产物会进入血管,随着血液循环游走于全身各处,可能对心、肾、中枢神经系统等产生影响,带来更严重的后果。

洗牙会让牙缝变大吗?

牙石形成后会逐渐压迫牙龈退缩,占据牙间隙位置,当通过洗牙将牙石去除后,牙间隙再次空出来。但由于牙龈此前已经退缩,有人甚至形成了牙根暴露,感觉上好像是洗牙后牙缝变大。

事实上,通过清除牙石,是为原先受到挤占的牙周创造了恢复空间,所以单纯洗牙是不会让牙缝变

大的。

洗牙通过超声波的爆破、震动作用,将牙石震碎,并通过水的冲洗将其清理干净。它对牙齿本身是没有影响的。专家解释说,将牙齿通过超声洁治后,放到扫描显微镜下观察,结果发现牙表面并没有造成损伤。因此,到正规医疗机构定期洗牙,对于保持口腔健康是很有必要的。

智齿到底该不该拔?

大多数人有4颗第三磨牙,就是通常所称的智齿。专家认为,如果智齿萌出很理想,长得比较整齐,并且咬合关系也很好,是可以保留的。

而有些长出一半的智齿,位置不正,导致周围的牙龈组织形成盲袋,食物残渣、细菌等容易堆积其中,容易引起炎症、疼痛,或者对相邻牙齿造成影响。这类情况的智齿可能就要拔除了。建议出现智齿萌出异常情况时,一定要去专业医疗机构检查就诊。

多久进行一次口腔检查?

很多人每年都会进行常规体检,其实口腔也需要这样的检查。一些口腔早期疾病,非专业人士很难发现。通过定期进行专业检查,能尽早发现问题。

对正常成年人来说,一般每年需进行至少一次口腔检查。对于易患口腔疾病的成年人,比如有易患龋齿或牙周疾病的情况,建议缩短口腔定期检查的间隔时间,每年进行两次口腔检查。

对处于发育时期的儿童来说,身体变化往往很快,另外饮食习惯和口腔清洁习惯也较成年人差,因此定期检查的周期要更短一些,一般建议每年至少做两次口腔检查。对一些发育不良、易感染口腔疾病的孩子来说,可能每3个月就需要口腔检查一次。

另外,对于备孕的年轻女士来说,口腔的健康问题也要在怀孕前及早解决,以便孕期更平稳、更健康,也更有利于将来宝宝的生长发育。

(喻京英)

秋季,别把孩子过敏误当作感冒

春天到处都是花,花粉过敏大家容易理解。秋天花都开过了,为什么过敏的人更多,过敏症状也更严重呢?因为春天花粉大都来自鲜艳花朵,这些花大多是虫媒花,靠昆虫传播授粉。虫媒花花粉颗粒比较大,花粉从花朵脱落容易沉降,较少在风中飘散,花粉量也相对较少。因此,大朵鲜花引起的过敏相对较少。

秋天的花粉主要来自于蒿属、藜科、葎草属这些不起眼草类,生命力强,旷野、田间、小区院子里到处都有。这些草也会开很小的花,叫风媒花,也就是通过风完成传粉。风媒花的花粉颗粒小且干燥,容易在风中飘散,而且风媒花数量比较多,花粉小而多,更容易引起过敏。

你以为的感冒可能就是过敏

近期来医院就诊的一些孩子,他们的症状与感冒非常相似,也是流鼻涕、打喷嚏、咳嗽,有的孩子还

有轻微发烧,常被家长误判为感冒。

其实那并不是感冒,而是过敏,这两者所表现的症状是很相似的。尤其刚开学这两三周,由于过敏原浓度爆表,很多孩子出现过敏症状也很自然。

当孩子出现症状前有爬山、郊游经历,或居住地周围上述草类繁密,症状与花粉浓度指数有相关性(花粉浓度高、症状重)时,要考虑是

不是过敏。必要时可以吃一些抗过敏药,如服用后症状明显缓解,也是过敏的佐证。

过敏性疾病在过敏季不太可能避免,即使不开学,估计也会有相当多孩子出现症状。当然如果像3月份那样的疫情防控隔离状态,患病的会少很多。因为如果出门很少,接触过敏原的机会少,引起过敏症状的可能性就会减少。而孩子上学

后,户外活动时间增加,接触过敏原机会多,过敏患者自然会增多。

对付秋季过敏重在生活预防

目前最常见的是鼻子过敏,主要表现为打喷嚏、流鼻涕、鼻子痒、鼻子堵,有的会有鼻出血;眼睛过敏的也不少,主要表现为眼睛痒,有的孩子因为眼睛痒而频繁眨眼,或者眼睛充血非常明显;还有频繁咳嗽的。

既然秋季花粉多且容易致敏,过敏体质或秋季容易过敏的人该怎么办呢?

1.关注秋季花粉指数。资料显示,中国北方地区夏秋季花粉高峰期位于8月中下旬至9月中旬。在这个时间段,家长应更多关注气象局发布的花粉指数及变化趋势,关注自己所在区域的花粉浓度、级别、种类以及具体数字。

2.适当回避。关注花粉指数是为了采取适当回避措施,减少花粉高峰期间的外出和户外逗留。如

必须外出,回来后要做对应处理。

3.戴口罩。今年因为疫情大家积极戴口罩,让过敏人群减少,过敏症状也减轻很多。所以秋季如果外出,一定记得戴口罩。

4.外出回来后及时清洗鼻腔、眼睛。如果孩子当天户外活动多,校园、幼儿园周围草类多,天气微风(空气中花粉多),回家后要督促孩子洗脸、漱口、洗鼻子,减少过敏原刺激时间。孩子们在外回来后可以进行鼻腔清洗(生理盐水鼻喷剂或鼻腔冲洗器),眼睛可滴人工泪液清洗,也要注意洗脸漱口。

5.提前服用抗过敏药。对于有秋季过敏的人,最新治疗建议是:①在发作前半个月使用氯雷他定、仙特明这样的过敏药,可大大缩短发病周期,减轻发病程度,甚至可避免发病。②积极使用鼻喷剂或呼吸道气雾剂(或雾化),如果孩子有明显鼻敏感症状,建议在医生指导下使用鼻喷剂。③如果有敏感性咳嗽、喘息的情况,要在医生指导下使用呼吸道气雾剂或雾化治疗。(陈英)

花粉来了,花粉来了,快带宝宝躲起来!

