

早治病牙可维持牙齿终身



本期指导专家:姚莉莉

中华医学会疼痛学分会委员,擅长慢性疼痛的微创治疗,对各种疑难病例的诊治颇有造诣。

张婷婷 记者 李皖婷/文 倪路/图

您知道每年的“爱牙日”是在哪一天吗?您知道牙周病的发病率有多高,对牙齿又有哪些危害吗?我们该如何呵护口腔,远离牙周病呢?9月11日上午9:30~10:30,本报健康热线(0551-2623752)邀请合肥市口腔医院副主任医师姚莉莉与读者交流。以下内容根据电话录音整理,未经姚莉莉本人审阅。

失牙同时也失了牙槽骨

读者:牙周病缺牙后的危害?

姚莉莉:首先我们要正确认识牙周病的概念,牙周病广义上分为牙龈病(炎)和牙周炎,通常狭义说的牙周病实质上就是指牙周炎。

已有的临床资料表明,造成人类缺牙两大因素的牙周炎、龋病的比例发生了显著变化,牙周炎在造成缺牙第一原因的基础上,其绝对病例数字也遥遥领先,并且,两种原因造成的缺牙后果也有质的不同,牙周炎在失牙的同时也丢失了牙槽骨;再者,龋病原因的缺牙往往是一个或几个牙,而牙周炎引起的缺牙一般都是多颗牙甚至全口牙。

因此,牙周炎造成的缺牙,不仅仅在数量上多,而且修复(镶牙)难度变高、修复(镶牙)方案的选择也被限制,例如牙周原因的缺牙可能就不能直接选择舒适性和功能俱佳的固定修复和种植修复。

牙周病的自我诊断

读者:如何知道自己是否得了牙周病?

姚莉莉:通常我们建议大家每半年做一次口腔检查,对于没有条件或者因其他原因不能按时体检的朋友,我们可

以通过观察自己的牙、牙龈颜色、外形等变化来了解自己是否患上了牙周病,牙周病的不同发病阶段都有一些特定的临床表现。

具体如下:1.一般情况下,刷牙时牙龈出血,可以表现在牙刷毛上或者牙膏泡沫上有血迹,咬物时,食物上出现血迹,这些均提示患有不同程度的牙龈炎。2.牙齿有不同程度的松动,咬物无力,牙龈退缩,牙根暴露,以上现象表明已发展到牙周炎的阶段。

牙周病是可以治疗的,早治病牙可以维持牙齿终身

读者:是不是得了牙周炎就意味着拔牙?

姚莉莉:牙周炎只有到了晚期才会拔牙,从牙龈炎到牙周炎的发展阶段通常要经历数年甚至数十年的时间,所以早期的牙周炎治疗疗效是理想的,早治病牙可以维持牙齿终身。

牙周病的治疗相对比较复杂,需制定系统的治疗计划,进行彻底的牙周基础治疗和维持期治疗,必要时行手术治疗。通过系统治疗与定期维护,牙周病是可以控制的,牙周病的病牙可维持终身。

牙周病应该积极预防

读者:怎么样可以不得牙周炎?

姚莉莉:这是大家最关心的问题,不得牙周病最好的方法就是积极预防。通过刷牙有效地清除牙菌斑,定期口腔检查和洁治(洗牙)、早期治疗牙龈炎是预防牙周病的有效方法。提倡用水平颤动拂刷牙,刷牙要面面俱到,重点清除牙龈边缘和牙缝处的沉积物,每次至少刷牙3分钟。要养成良好的口腔卫生习惯,早晚刷牙、餐后漱口,使用牙线或牙间刷清洁邻面。

下期预告

秋天谨防呼吸道疾病来袭

秋季到来,由于昼夜温差较大,导致人体抵抗力有所下降,容易诱发各种呼吸系统疾病,感冒、发烧、哮喘等疾病都将进入高发期。专家提醒市民,在换季时一定要注重身体健康,加强保健,增强身体抵抗力,别被秋季常见病击倒。

秋季常见呼吸道疾病有哪些?这些疾病的临床表现分别是什么?如何预防及治疗这些疾病?平常得了感冒发烧应当如何处理?下周二(9月18日)上午9:30~10:30,本报健康热线0551-2623752,将邀请省立医院呼吸内科主任梅晓冬与

读者交流。

梅晓冬是主任医师,教授,硕士生导师,安徽省呼吸学会副主任委员,安徽省保健委员会保健专家。对呼吸系统各种疑难病、危重病的救治达到较高的水平。擅长慢性咳嗽,慢性阻塞性肺病、难治性哮喘、肺部感染、肺癌、肺间质病的诊治。擅长纤维支气管镜诊治技术。在全省率先开展了肺气肿气管镜介入治疗技术、荧光纤维支气管镜、氩气刀治疗等先进技术。

孙承伟 记者 李皖婷

一周病情报告

入秋,皮肤要多补水

入秋以来空气干燥,人体水分容易流失,皮肤变得干燥粗糙。据合肥市一院的门诊统计数据,近日前来皮肤科咨询就诊的患者有所增加。据合肥市第一人民医院皮肤科主任方红芳介绍说,“气温降低,人体皮脂腺的分泌机能也随之减退,大部分人的皮肤都会比较干燥。正常的皮肤角质层含水量为10%至30%,以维持皮肤的柔软和弹性。但随着年龄的增长,皮肤角质层水分含量会逐渐减少,而当皮肤角质层的水分含量低于10%时,皮肤就会出

现干燥、紧绷、粗糙及脱屑等症状。”

刚入秋,市民要注意补水护肤,避免水分流失严重,发展成干燥性皮炎。平日保健要注意保持心情舒畅、充分的休息,合理使用润肤露。饮食上要做到忌食辛辣发物、如葱、姜、蒜等刺激性的食物。另外,秋季沐浴,一般每周沐浴一到二次,水温不宜过热,并要选择较为温和的沐浴用品;当皮肤有瘙痒、脱屑等症状出现时,切忌抓痒、刺激皮肤。症状严重者,应尽快去医院就诊,避免感染加重。

苏洁 记者 李皖婷

如何预防短暂性脑缺血发作

自19世纪开始,对短暂性卒中样发作即有所认识,1856年,一位感染性动脉疾病的妇女,表现为反复发作左侧肢体无力,对这种发作过去有过多种说法,如脑间隙性跛行、小卒中、短暂性脑功能不全等。20世纪60年代“短暂性脑缺血发作”正式提出并被大家接受,由于对短暂性脑缺血发作的认识是逐渐成熟的,所以短暂性脑缺血发作的定义也是逐渐完善的。

安徽医科大学第四附属医院神经内科主任医师吕达平提示:短暂性脑缺血发作是由颅内血管病变等原因,引起的一过性或短暂性、局灶性脑或视网膜、脊髓功能障碍,以反复发作的短暂性失语、瘫痪或感觉障碍为特点。每次发作持续数分钟,通常在60秒内完全恢复。一般短暂性脑缺血发作发病率并不低,好发人群中、老年人中最为常见,随着年龄的增长发病率呈指数递增。

疾病症状:缺血部位不同,表现也不同,常为眼前一过性黑蒙、雾视、视野中有黑点、阴影,一侧面部或肢体出现无力、麻木,有时也会表现出眩晕、头晕、偏头痛、跌倒发作、共济失

调、复视、偏盲或双侧视力丧失等症状。

疾病预防:

- 1、饮食方面:高血脂的病人应低脂饮食,严禁摄入动物油,尽量食用植物油,避免食用含脂肪多的食物,如肥肉、内脏、油炸的食物;
- 2、运动可减少脂肪堆积,降低血糖,提高心肺功能,加速血液循环,促进新陈代谢,提高身体综合素质。病人在运动时要掌握好强度,循序渐进;
- 3、在医生的指导下,服用药物;
- 4、消除焦虑、紧张和恐惧等不良情绪,对治疗效果产生积极影响;
- 5、保持良好的生活习惯,按时作息;
- 6、定期复查血压、血脂、血糖等。

很多百姓一提到短暂性脑缺血发作这个名字可能不以为然,觉得短暂性的脑缺血没什么,一会儿就过去了,其实这种认识是错误的,往往会延误病人的最佳治疗时机,给病人带来了严重不良影响。所以,对短暂性脑缺血发作病人,应分秒必争抢救。短暂性脑缺血发作后更加需要长期进行预防脑卒中的治疗。

程刚 卫平如

本期主题:初秋,老年人保健最怕哪六条?



记者 李皖婷

戴光强,原安徽省卫生厅厅长,现在是“最亲民保健大使”。他始终坚持在健康面前,神马都是浮云。今天就听戴光强跟您聊聊关于初秋时节,老年人保健最怕的六个的问题。

一怕喝水不够。慢性缺水是老人疾病缠身和折寿的重要原因。老人喝水保健有两大要点,一是在关键时间段喝水:如晨起空腹喝水、餐前半小时喝水、睡前喝水、泡热水澡前喝水、出汗运动前喝水等;二是细水长流式喝水:平时隔1小时喝1~2小口水,出外超过2小时身边要带水。

二怕营养跟不上,使免疫力下降疾病出现,加快衰老。建议食物品种多样化,荤素菜搭配好,优质营养也要保证。同时做到少食多餐,并适宜补充维生素和矿物质。

三怕便秘。这是要老人命的“小毛病”,可诱发心脑血管意外发生猝死,可诱发结肠癌乳腺癌,会不思饮食、腹胀、还影响情绪和正常生活。防治便秘有四个基本点:一要喝足够量的水,二要吃足够量的蔬菜及水果,三要做足够量

的运动或活动,四要养成规律通便的好习惯。

四怕跌倒。老人易跌倒,危害也很大,跌倒后易骨折,易造成脑损伤包括颅内出血,同时受伤后不易恢复还可引发并发症。

五怕情绪波动大。大怒、大悲、大喜、大恨、大吵、大闹等都是应避免的。尤其一些老人有高血压、高血脂、糖尿病、心脑血管病等疾病的,情绪波动大易造成生命意外大祸,可诱发心绞痛发作、急性心肌梗死、脑出血或脑梗塞,严重的可发生猝死。

六怕生活规律被打破。多少年形成的生活规律成了老人自身健康的生物钟,成了老人维护生命健康的一种“惯性”,一旦被打破打乱就可能引发健康问题,如诱发心脑血管病、便秘、睡眠障碍、免疫力低下、消化系统病、抑郁症等。