

# 龋坏的乳牙也要治疗

孩子换牙期间需要注意些什么？乳牙早失需要及时治疗吗？怎样保护孩子在玩耍时不会摔伤牙齿？5月20日上午9:30~10:30，本报健康热线0551-62623752，邀请合肥市口腔医院西区儿童口腔科主任谢玲与读者交流。

张婷婷 记者 李皖婷/文 倪路/图



本期指导专家:谢玲

擅长16周岁以下儿童口腔疾病的诊治,包括乳牙滞留、婴幼儿龋病、换牙期及年轻恒牙牙体牙髓病的诊治以及牙齿外伤、牙齿发育异常的治疗;尤其在儿童运动牙托的应用方面具有很深造诣。

## 龋坏的乳牙也要治疗

读者:乳牙有洞,需要补牙吗?

谢玲:乳牙的重要作用主要为咀嚼食物、诱导恒牙萌出、发音及美观、促进颌骨正常的发育。龋坏的乳牙如果不治疗,可引起牙髓和根尖病变,根尖病变时能影响继承恒牙的发育,造成牙釉质发育不全,牙齿呈黄褐色,牙齿表面有缺陷,抗酸性差,容易患龋。

## 宝宝换牙期要注意口腔卫生

读者:换牙期间需要注意些什么?

谢玲:养成良好的口腔卫生习惯:早晚刷牙,饭后漱口,尤其是睡前刷牙更为重要;使用含氟牙膏,使牙齿更加坚固;定期进行口腔检查;注意饮食结构,控制食糖用量。

## 乳牙早失要注意牙齿间隙

读者:乳牙早失需要做什么?

谢玲:乳牙早失后,为了防止邻牙向丧失部位倾斜和对合牙的伸长,应设计间隙保持器来保持早失牙齿的间隙。有“爬牙”的宝宝应及早矫正

读者:如何防止儿童牙外伤发生?

谢玲:牙外伤是指牙齿受到急剧创伤,特别是打击、撞击等所引起的牙齿本身以及牙齿周围牙床的损伤。对于那些伴有前牙前突(俗称爬牙)的儿童,门牙牙折的发病率相当高,及早进行矫正可以减少其外伤发病率;儿童参加高风险、激烈的活动,应当鼓励他们戴上运动防护牙托(有些口腔专科医院可以制作)。

## 孩子看牙可打局麻

读者:孩子看牙需要打麻药吗?打麻药会损伤大脑吗?

谢玲:孩子看牙应尽量在无痛状态下进行,局部麻醉是最常用且有效的止痛方法,在进行深龋充填、牙髓治疗和拔牙等治疗时,需要局部注射麻醉。到目前为止,世界范围内相关研究尚未发现局部麻醉对人脑存在的损伤。

## 宝宝害怕看牙,家长也有责任

读者:宝宝害怕看牙怎么办?

谢玲:想要消除宝宝对于看牙的恐惧心理,需要注意几点。首先,第一次看牙家长别暗示,“一会儿看牙不能哭哦!”许多家长本意是想鼓励孩子积极配合看牙,但是反而却带来了负面的心理暗示,告诉孩子看牙是一件令人痛苦的事情。其次,家长不要过多参与治疗过程。孩子在治疗过程中,家长在旁边给予过多的关注,孩子就变得很“娇气”,并不利于治疗。最后,家长必须要以身作则。父母看牙时最好带着孩子一同前往,让他们也坐上牙椅,摸摸看看自己的牙齿,更多了解口腔保健的信息。

## 宝宝窝沟封闭要选准时间

读者:窝沟封闭几岁做?

谢玲:“窝沟封闭”是用一种有机高分子树脂材料涂在牙齿的深窝沟内,材料硬化后形成一层保护性屏障,覆盖在窝沟上,使得外面的致龋细菌不能再进入,从而达到预防窝沟龋的目的。这种治疗不需要用牙钻磨除,不损伤牙齿,无痛苦。通常“六龄牙”(儿童生长的第1个恒磨牙)在6岁开始萌出,7岁半到8岁半时,4颗“六龄牙”基本都已萌出,是做窝沟封闭的最佳年龄。

## 一周病情播报

### 腰肌劳损患者应多休息

由于长期弯腰工作或工作姿势不正确,急性腰肌损伤治疗不及时或治疗不当等因素都容易引起腰肌劳损。据合肥市滨湖医院康复科主任穆燕芳介绍,错误的坐姿易导致腰部肌肉、韧带出现松弛或紧张,从而引起腰疼,如跷二郎腿、坐时身体前倾等。

腰肌劳损是青壮年较常见的疾病,不少年轻人因为不良生活习惯导致腰部疼痛,起初只是觉得腰疼,但因警惕性不强,往往不将小病痛放在心上,结果随着疼痛日益加重,到医院后才发现,病情已经发展为腰肌劳损了。

专家提醒市民,腰部肌肉劳损急性发作期应注意休息,建议硬卧板床一至三周。可在腰部热敷并按摩。到医院做理疗、推拿治疗。待疼痛改善后,尽早做腰背肌肉锻炼,如做俯卧位锻炼腰背肌,也可以做屈膝的仰卧位锻炼腹肌,每个动作保持10到20秒钟,根据耐受程度,停几秒钟之后,重复做3到5次,可以加强腰背肌和腹肌的训练。腰肌劳损急性发作后容易复发,因此在日常生活中应注意腰部的保护,避免弯腰搬运重物。工作时可用腰围或宽腰带束腰,以保护腰部肌肉。苏洁 记者 李皖婷

## 下期预告

### 射频、臭氧微创治疗腰椎间盘突出症疗效显著

什么是腰椎间盘突出症?它有哪些症状?目前有哪些常用的治疗方法?微创治疗有什么特色?包括哪些方法?作用原理是什么?效果如何?下周二(5月27日)上午9:30~10:30,本报健康热线0551-62623752将邀请安徽中医药大学第二附属医院(安徽省针灸医院)骨二科主治医师宋阳春提供健康咨询服务。

宋阳春,主治医师,国家中医药管理局重点专科——骨伤科学术继承人,安徽省针灸学会理事,从事医疗临床工作10余年,擅长治疗腰椎间盘突出症、坐骨神经痛、颈椎病、肩关节周围炎、膝骨性关节炎、扭挫伤及骨折等疾病,对臭氧、射频消融术,小针刀等微创疗法有深入研究。汪珺 记者 李皖婷

### 耳穴按压可治疗失眠症

中医认为,失眠症多为情感所伤、劳逸失调、久病体虚、五志过极、饮食不节等引起阴阳失衡,阳不入阴所致。据了解,除了吃药、针灸以外,耳穴贴压也能治疗失眠症,疗效较为显著,操作方便,无不良反应,价格低廉。

选定穴位后,用火柴头在耳部相应

穴位上按压找到敏感点,以胶布对准耳穴贴压。每日按压2~3次(睡前1次),逐穴按压共10~15分钟,隔日更换,每次一侧耳穴,两耳交替使用,3日为1疗程。治疗期间逐渐停用镇静、安眠药物,晚饭后禁饮浓茶,按时上床入睡,睡前排除杂念,睡后静卧养神。苏丽 记者 李皖婷

### 中医专家建议糖友,夏季运动选游泳

运动疗法是糖尿病防治的“五驾马车”之一。坚持适当的运动对于糖友来说是非常有益的。运动疗法可以使非胰岛素依赖组织的葡萄糖摄取增加,增强胰岛素的敏感性,有利于控制血糖、减轻体重、控制肥胖等。而游泳是一项全身性的运动项目,对疾病的防治也是一种综合性、全方位、多角度的。

游泳不仅可以提高免疫力,减轻体重,保护关节,还可以陶冶情操,使患者

树立战胜病魔的信心。不过虽然糖尿病患者适合游泳,但也有一些需要注意的事项。如游泳一定要选择饭后半小时至一小时进行,不可空腹及睡前游泳。

游泳还要注意适度和适量,一般游泳后心率在170-年龄次/分为宜,不要感到过度疲劳,要防止低血糖,可在运动前后监测血糖,若运动后血糖小于6mmol/L,可在运动前进食20克碳水化合物。

方朝晖 张依帆 冯立中 记者 李皖婷

### 安徽省4月手足口病例27888例

省卫生计生委发布今年4月全省法定报告传染病疫情,当月我省共报告手足口病病例27888例,比今年3月的13690例手足口病病例足足翻了一倍;其中有5例手足口病死亡病例。

据统计,2014年4月1日零时至4月30日24时,全省共报告法定传染病27种46118例。甲类传染病无发病、死亡报告。乙类传染病中除炭疽、人感染高致病性禽流感、流行性乙型脑炎、流行性脑脊髓膜炎、脊髓灰质炎、传染性非典型肺炎、白喉无发病、死亡病例报告外,

其余19种乙类传染病共报告12092例,死亡36例。报告发病数居前五位的病种依次为肺结核、病毒性肝炎、梅毒、痢疾、淋病,占乙类传染病报告发病总数的97.01%。

丙类传染病中除丝虫病、麻风病、黑热病无发病、死亡报告外,共报告8种34026例;死亡5例,均为手足口病。报告发病数居前三位的病种依次为手足口病、其它感染性腹泻病、流行性腮腺炎,占丙类传染病报告发病总数的96.94%。记者 李皖婷

### 下周三,安医附院有癫痫讲座

5月28日下午,安医大一附院神经内科将继续如期举办“癫痫知识系列讲座”,地点为安医大一附院绩溪路门诊部。届时将由一附院神经内科王玉主任讲解癫痫有关注意事项,还有专家现场答疑。

此外,今年5月、7月、9月、11月每月最后一个周三下午,安医大一附院绩溪路门诊部都将举办癫痫疾病知识讲座,地点为大楼3楼C区健康宣教室,欢迎广大患者咨询报名。

江默 记者 李皖婷

### 老人血透结束,打瞌睡引起额部血肿 医生提醒,血透患者应避免碰撞等

日前,八十岁老人黄大爷血透结束回家,看电视时打瞌睡,额部碰到桌子,引起鸽子蛋大血肿,家人惊慌不已。

据介绍,用来血透的肝素具有反跳作用,治疗结束后仍有凝血障碍。医生表示,患者血透后应勿进食过烫、过硬食物,血透后创伤性检查治疗如抽血、肌肉注射、拔牙等也应在4~6小时后进行,

最好次日早晨再做,并主动告诉医师自己患有尿毒症。

血透之后,患者应避免碰撞、擦伤、摔倒,如不慎外伤,立即按压止血;如出现皮下血肿立即冰袋外敷30分钟,效果很好。如出血量大,经上述处理后出血不止,血肿继续增大应立即到医院就诊。

陈广玉 记者 李皖婷