

吃东西老塞牙，要治吗？

□ 张婷婷 记者 李皖婷/文 倪路/图

牙缝嵌塞食物怎么办？牙疼时能看牙或拔牙吗？补牙的寿命有多长？如何正确刷牙？12月8日上午9:30~10:30，本报健康热线0551-62623752，邀请合肥市口腔医院周谷堆门诊部主任汪世超与读者交流。



本期指导专家：汪世超

长期从事牙髓、牙周病学专业临床诊治，在牙周牙髓综合症的联合治疗、残根残冠保留的序列治疗、食物嵌塞的充填治疗方面有丰富经验。

读者：牙缝嵌塞食物怎么办？

汪世超：经常性的牙缝嵌塞食物，应该及时到医院，请医生找出塞牙的原因，并针对病因做出相应的处理。如果是智齿生长方向不理想或者没有相应的对合牙，不论智牙位置正常与否，都应该及时拔除；如果是蛀齿或牙周病引起的塞牙，医生会建议针对虫牙、牙龈问题进行治疗；如果是牙齿缺失，一定要赶紧镶牙；在牙齿过度磨损的情况，可以通过调合的方式缓解塞牙；如果是牙齿排列紊乱、拥挤不整齐，可以通过正畸的方式将牙齿排列整齐，彻底解决塞牙问题。一旦有食物嵌塞牙缝，应该及时地选择合适的剔牙工具剔除嵌入牙缝的食物，牙线是最理想的方式。

读者：牙齿为什么不能横着刷？

汪世超：横刷牙也叫拉锯式刷牙，是大多数人都会采用一种刷牙方式。其实，这是一种不正确的刷牙方法，弊病很多。横刷牙只能刷净牙面，不能彻底的清洁牙缝，甚至还有可能将食物残渣推入牙缝深处，更为严重的是，这种刷牙

方式会对牙体、牙龈组织带来很多害处，最常见的影响就是形成牙颈部楔状缺损，遇冷、热、酸、甜时有明显的酸疼感；另一个坏处就是刷牙时容易用力不均匀，导致牙龈擦伤、牙龈出血、牙龈萎缩，显得牙齿变长，这个时候暴露的牙根也会导致牙齿遇冷、热、酸、甜时疼痛，同时暴露牙根失去了珐琅质的保护，更容易加重颈部缺损的程度。

读者：补过的牙齿该怎么保护？

汪世超：前牙缺损修复后，建议尽量不要用来切削食物，尤其是前牙切角大面积缺损的情况下，因为这些部位固位力比较差，前牙修复治疗的主要目的是美容和恢复语言功能的。对于前后牙或后牙缺损面积较大的牙齿，这类牙齿由于固位力差、充填材料极易脱落或造成牙齿折裂，修复后难以承受较大的咀嚼力量，修复后建议患者尽可能的用牙冠套保护患牙，牙冠套不仅能够恢复患牙的正常外形而且能够让患牙很好的承担咀嚼功能。最后，加强口腔卫生保健，防止补过的牙齿再次发生龋坏。

读者：洗牙好吗？多久洗一次？

汪世超：自我口腔保健方法只能清除牙菌斑，不能去除牙结石，因此要定期到医院由口腔科医生进行洁牙，最好每年一次。洁牙过程中可能会有轻微的出血，洁牙之后也可能出现短暂的牙齿敏感，但一般不会伤及牙龈和牙齿，更不会造成牙缝稀疏和牙齿松动。

读者：牙龈出血是怎么回事？

汪世超：牙龈出血可由全身性疾病或局部因素引起。局部因素如牙龈病和牙周炎，因有牙结石、菌斑、不良修复体等的存在，在刷牙、咬硬物等刺激下会引起牙龈出血。全身因素包括血管疾病、血小板数量异常与功能障碍及凝血功能障碍三类疾病，如急性肾功能不全、糖尿病、肝硬化、血小板减少性紫癜、白血病、血友病等。判断是局部因素还是全身因素引起的牙龈出血很重要，否则会延误疾病的诊治。

读者：牙疼时能看牙或拔牙吗？

汪世超：首先肯定牙痛时必须就医，医生可以根据具体的牙病症状给予适当的治疗以缓解疼痛，例如开髓、排脓、冲洗、上药等，必要时也可以拔牙。其实有些牙痛紧靠药物是不能缓解的，应该立马就医。

一周病情报告

高血压患者服药有“六忌”

冬季是心脑血管疾病的高发季节。据合肥市滨湖医院心内科周炳凤主任介绍说，高血压患者在服药时要注意“六忌”。

第一忌擅自乱用药物。

第二忌间断服药。有的病人用降压药，时服时停，血压高时服几片，血压一降，立即停药。这种间断服药，不仅不能使血压稳定，还可能会导致病情加重。

第三忌不择时服药。血压一般在每天上午9-11时，下午4-6时最高，午夜最低。因此若是每天2次给药，以早上7点和下午4点服药为宜。

第四忌快速降压。短期内降压幅度最好不要超过原血压的20%，血压降得太快或过低，会使心、脑、肾的供血减少，发生头晕、乏力、严重的还可导致缺血性脑中风和心肌梗死。

第五忌单一用药。除轻型或初发的高血压外，尽量不单一用药，而应采用联合用药的治疗方案。其优点在于可产生协同作用，减少每种药物用量，抵消副作用。

第六忌不检测服药。正确的方法是，定时测量血压，及时调整剂量，巩固维持。

苏洁 记者 李皖婷

下期预告

中医治疗眩晕有办法

你是否经常觉得头晕？你知道什么是眩晕吗？如何区别头晕与眩晕？你知道眩晕有哪些危害吗？中医治疗眩晕有什么优势？怎样在平时生活中预防眩晕的发生？下周二(12月15日)上午9:30至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脑病三科主任韩为为大家提供健康咨询。

韩为，主任医师，医学博士，硕士研究生导师。多年来，致力于针灸防治脑血管病为主的神经内科疾病的临床研究，擅长治疗神经内科常见疾病，如：眩晕、中风、痴呆、痿症、面瘫、痛证、失眠等。

杨波 记者 李皖婷

冬季吹风受凉谨防面瘫

冬季是面瘫的高发季节，很多人的面瘫是突然发生的，比如刚睡醒，突然嘴角就歪了，或者刚洗完澡出来，眼睛就闭不上了。安徽省中医院神经内科副主任医师韩辉提醒，患面瘫后一定要注意休息，尤其是冬天，要注意保暖。

韩辉表示，患面瘫后一定要注意休息，注意好保暖，出门的时候要戴口罩，用热水袋或者是热毛巾局部热敷。另外需要加强面部肌肉锻炼，治疗面瘫用一些营养神经、促进血液循环、减轻神经根水肿、抗病毒的药物或者是激素治疗，吃药、输液配合针灸。

但值得注意的是，针灸不宜过早，过早针灸可能会加重症状，一般推荐发病一周以上考虑针灸。

鲁燕玲 记者 李皖婷

关节受冻 易诱发关节炎

天气变冷容易导致关节炎的复发，记者从多家医院了解到，近一周前来骨科就诊的关节炎患者明显增多。

据合肥市一院关节骨科专家黄彰介绍，患有类风湿性关节炎的患者，自身温度调节机制和体质都要比健康人差得多，一旦受到天气因素的影响，忽冷忽热、时风时雨，加上本身体质弱、抵抗力差，对外界气候变化的适应性差，极易引起旧病的复发或加重病情。

专家建议市民，患有关节炎疾病的患者，平时应注意保暖，特别是关节和脚的保暖。多用热水泡脚，促进关节血液循环。饮食上要适量进补高蛋白、高热量、易消化能增强身体抵抗力的食物，少吃生冷、辛辣刺激、油腻的食物。平日加强锻炼身体，适当的运动能增强身体素质，工作中注意劳逸结合，保持心情愉快。

苏洁 记者 李皖婷

安医大四附院 成功切除巨大畸胎瘤

患者女性，35岁，系“发现骶前占位十余年伴臀部疼痛、大小便增多半年余”入院。近半年来出现臀部疼痛，大小便增多较以前更严重，生活质量严重下降，经多方打听，前来安医大四附院就诊。该院徐阿曼副院长会同该院常务副院长、骨科尹宗生教授多次会诊。经多方讨论，精心准备后，由徐阿曼主刀，通过精湛的手术技术，联合会阴部切口仔细完整剥除肿瘤，并完整保留直肠括约肌功能。

据介绍，骶尾部畸胎瘤属于先天性肿瘤，有恶变可能，若不能彻底切除，术后极易复发。由于肿瘤根部位于骶前间隙，靠近骶前静脉丛及神经丛，手术空间狭小，完整切除手术难度大。手术容易出现大出血，导致失血性休克；容易损伤骶前神经丛及肛提肌，导致大小便失禁。

该患者在该院顺利手术，术中出血不到300ml，术后大小便功能完全恢复正常，切口一期愈合。通过查阅文献，经腹会阴联合路径切除盆底肿瘤的报道很少，该手术成功标志该院外科在骶前部肿瘤切除领域已达国内先进水平。

程刚 李皖婷