



# 爱护牙齿 健康生活

本报记者 梁晓安

合等症。刘党利提醒,牙病无小事,大家要在日常生活中养成良好的牙齿保护意识。一般情况下,孩子每半年、成人每年就要看一次牙医,最终的理想目标是80岁时还至少拥有20颗功能牙。

危险因素之一,吸烟者患牙周病的概率比不吸烟者高5倍。

## 健康生活从刷牙开始

提起刷牙,大家肯定都不会陌生,但是良好的刷牙习惯未必是每个人都能坚持的。2009年9月初,卫生部颁布了《中国居民口腔健康指南》,其告诉我们,要想做到“牙好,胃口就好,身体倍儿棒”,就必须从刷牙开始做起。

日常生活中,许多人都没有一日三餐后刷牙的习惯,人至中老年要想牙好,养成良好的口腔卫生习惯是关键。专家提醒大家:一定要采用正确的刷牙方法,避免拉锯式横刷,预防牙颈部楔状缺损;最好每日用牙线清洁牙齿邻面一次;牙缝较宽者,推荐使用间隙刷;提倡大家经常使用漱口水,因为刷牙主要清洁牙齿表面的软垢和牙菌斑,对口腔其他部位起不到充分清洁作用,这些部位也是造成口腔疾病的病因;此外,要定期到医院洁牙,最好每年一次。

## 对错误观念说再见

其实,在日常生活中我们还有很多观念是错误的,是不可取的。在民间有“坐月子不刷牙”的说法,其实这是非常错误的。据了解,孕妇体内孕激素水平升高,容易得妊娠期牙龈炎,而牙周疾病正是导致低体重儿出生的危险因素之一。据统计,重症牙周炎孕妇早产和生出低体重儿的危险率为牙周正常孕妇的7.5倍。所以说,孕产妇更应保持口腔卫生,餐后漱口,早晚刷牙。

很多烟民认为,只要坚持刷牙,吸烟对口腔应该不会有太大的危害。市口腔医院牙周黏膜科专家孙予告诉记者,吸烟是引起口腔癌的主要危险因素,90%以上的口腔癌患者是吸烟者。吸烟还是牙周病的主要

## 牙不好 器官受“牵连”

今年4月份,市民李女士因为心脏病发作被送进了医院,其诱因正是持续多天的牙疼。她告诉记者:“刚开始认为就是牙疼,没什么大不了的。”市口腔医院副主任医师刘党利介绍,很多牙病患者都存在这种无所谓的心态,这种心态很危险。他说,口腔疾病特别是牙周疾病会对心脏、呼吸、消化、内分泌等全身各大系统健康造成威胁,导致和加剧许多全身性疾病,从而严重影响生命质量。

据了解,牙齿疾病有时候会是一些全身疾病的晴雨表。例如,糖尿病人抗感染能力下降,常伴发牙周炎、拔牙伤口难以愈

9月20日是第21届全国爱牙日。今年“爱牙日”的活动主题是“维护口腔健康,提高生命质量”。俗话说:“牙疼不是病,疼起来要人命。”专家指出,口腔疾病可能引发冠心病、感染性心内膜炎、慢性呼吸系统疾病、糖尿病、胃肠道疾病等严重影响人体健康的病症。所以,我们绝不能小看牙齿疾病,要在日常生活中呵护牙齿。

卫生部日前发布《中国居民口腔健康指南》,提倡居民每年至少进行一次口腔健康检查,每年洁牙(洗牙)一次。《指南》提倡使用刷头小、刷毛较软、刷柄长度及宽度适中的保健牙刷,并注意及时更换;提倡选择牙线或牙间刷辅助清洁牙间隙,使用含氟牙膏预防龋病;建议科学吃糖,少喝碳酸饮料。



### 相关链接——

#### 你会刷牙吗

每天至少要刷牙两次,晚上睡前刷牙更重要。必须做到一人一把牙刷和一个水杯,每人分开放置,以避免交叉感染。提倡使用保健牙刷。一般应每3个月左右更换一把牙刷。

#### 孕期也要注意口腔卫生

孕妇患有牙周病可能会导致

## 口腔保健小贴士

婴儿早产或出生时低体重。孕妈妈摄入不足会影响胎儿牙齿发育。

“坐月子不刷牙”的说法是错误的,孕妇和产妇产进次数增多,若不注意保持口腔卫生,很容易导致菌斑的堆积,引发口腔疾病。因此更应坚持餐后漱口,早晚刷牙。牙齿“老了”

老年人多发牙齿根面龋坏,应

及时治疗。老年人应每半年做一次口腔健康检查,每年洁牙一次。应及时去除没有治疗价值的残根冠和很松动、无功能的牙齿。

## 健康视点

郑州市疾病预防控制中心

岳东山,郑州市中医院皮肤科副主任医师,擅长牛皮癣、神经性皮炎、顽固性瘙痒、结缔组织病、白塞氏病、柯兴氏症、静脉曲张、湿疹综合征的治疗。

### 中医中药 养生苑



## 秋天如何预防皮肤病

今年立秋后,由于连日多雨,很多人的皮肤出现了不同的病症。皮肤瘙痒症、银屑病、脂溢性皮炎、慢性荨麻疹等患者则出现病情加重的现象。那么,秋天应如何预防皮肤病呢?

天气转凉,人体皮脂腺分泌减少,皮肤容易干燥,引起瘙痒。同时,再加上一些外部的刺激,如过多使用肥皂、洗衣粉、洗澡太勤、搓澡太用力等,极易引起瘙痒。肝肾疾病、恶性肿瘤及精神性因素可引起瘙痒,过度清

洁皮肤造成皮肤脱脂干燥也可产生瘙痒。银屑病俗称“牛皮癣”,是一种常见的慢性红斑鳞屑性皮肤病。换季时节,银屑病患者一定要注意保暖,上呼吸道感染是该病的重要诱发因素,而秋季早晚温差大,是上呼吸道感染易发季节,所以避免上呼吸道感染很重要,如果病情加重,一定要及时到医院就诊。另外,在好发季节之前,适当服用凉血消斑润肤中药,能够有效避免银屑病复发。 王红专



郑州市第七人民医院 郑州市心血管病医院 心血管健康大讲堂 郑州市泌尿医学研究所

## 关注工作 关爱心脏

9月27日是第9个世界心脏日。今年世界心脏日的主旨是:“The story ‘work with heart’(意译‘改善工作环境,促进心脏健康’)。世界心脏日的永恒主题是‘健康的心,快乐人生’。

据郑州市第七人民医院心内科主任医师郭应先介绍,绝大部分心脏病并非先天性的,而是与后天的不良生活方式、不良生活环境有关系。预防心脑血管病,第一,合理膳食:要增加纤维膳食,也就是多吃粗粮、豆类、蔬菜、水果等,尽量减少脂肪和胆固醇的摄入量,如动物的脑、内脏、蛋黄、贝壳类食品,纠正暴饮暴食、偏食等不良习惯。多食天然绿

侯惠霞 张涛

### 健康热线

郑州市七院心内科: 68989591 急诊科:68877120

## 风湿骨病 贴贴好了

吉祥三宝贴采用药物湿巾和强力磁石定位于压痛点,具有以磁开穴、送药直达病灶的奇特功效。

对顽固性颈腰椎病、肩周炎、骨质增生、滑膜炎、风湿性关节炎、坐骨神经痛、四肢麻木、肌寒骨冷、股骨头坏死等无菌性炎症疗效神奇。

迎“十一”举办“买一送一”优惠活动

专家电话:0371-65012682

专卖:郑州花园路与黄河路东50米河南福康医药



### 图片新闻



## “白衣天使”颂祖国

日前,郑州市卫生系统庆祝新中国成立60周年爱国歌曲大合唱在郑州艺术宫举行。来自卫生系统的20支代表队高歌爱国歌曲,表达了医务人员对祖国的美好祝愿。

丁友明 摄

## 郑州市口腔医院

口腔爱牙热线66280600 66280655 郑州市二七路224号

中华慈善总会唇腭裂免费治疗定点医院

## 几种情况拔牙须慎重

张女士:我父亲今年65岁了,镶牙时医生建议先拔除患牙,但我父亲有心脏病,请问,如果拔牙需注意什么?

郑州市口腔医院颌面外科主任丁医生:拔牙虽然是常见的小手术,但是否可以拔牙,应根据本身的情况而定,有下列情况的人,拔牙不可太随意。1.急性炎症期的病人应当控制感染后,再拔除病牙。如急性牙龈炎的病人,应当适当推迟拔牙的时间;2.心脏病患者有下列情况者均不宜拔牙:(1)6个月内发生过心肌梗塞;(2)不稳定的或最

近的心绞痛;(3)充血性衰竭;(4)未控制的各种心律不齐等;(5)明显的未控制的高血压;3.高血压患者如果血压稳定,又无心、脑、肾等重要器官的器质性损害,一般可以拔牙。有高血压、心脏病的病人,最好到有心脏监护设备的正规口腔医院就诊;4.糖尿病患者拔牙后容易引起创口感染并及周围组织,创口很难愈合,应将血糖降至接近正常时再拔牙;5.对于女性病人,月经期有可能发生代偿性出血,经期拔牙易出血,一般应延期拔牙。孕妇在孕早期3个

月内拔牙,容易引起流产,孕期的后3个月内拔牙易导致早产,在怀孕的第4、5、6月期间拔牙较为安全;6.患有血液系统疾病,如贫血、血小板减少性紫癜、白血病等患者,不可贸然拔牙,应在治疗并缓解后进行;7.对于甲状腺机能亢进、慢性肾炎的病人,同时拔除多颗患牙可导致危险发生;8.患有肝炎、肝硬化的病人,应以保肝治疗,待肝功能基本正常后才可进行拔牙手术;9.肿瘤放疗后,拔除位于治疗区牙的,可引起骨头坏死,必须拔牙的患者,应在放疗前进行。

### 郑州市颈肩腰腿痛医院

## 腰腿痛病科

综合征、坐骨神经出口综合征、内收肌综合征、梨状肌综合征等软组织损伤所引起各种腰腿痛综合征。

对于有腰椎生理曲度改变及畸形患者,根据病变位置,采取基础牵引、矫正牵引、整复牵引等,且腹高位减枕特殊牵引治疗腰椎间盘突出突出合并马尾神经受压综合征疗效显著。病人在接受牵引及手法治疗时感到舒适、喜按,无痛苦。

同时该科采用医院自行研制的中草药低电压透敷、中药浴、

中药汽化、贴敷、腿浴治疗仪、远红外偏振光治疗仪等物理治疗方法并配合内服肝肾滋补剂、肝肾益精合剂、狗脊药酒,外用蛇透热酊等对于治疗各种腰腿痛疾病都有独到之处。经以上综合治疗,治愈率达90%,有效率98%,得到广大腰腿痛患者的一致认可。

2007年被国家中医药管理局批准为国家“十一五”重点中医专科。

咨询电话:0371-68727476 68713624



### 健康快讯

## “矮小联谊会”成立

本报讯 9月19日,全省第一家“矮小联谊会”在市儿童医院成立,并面向社会招募5名符合条件的矮小人士进行医疗资助。

现场,9名矮小人代表表演了精彩的节目。29岁的身高仅有1.16米的矮小联谊会会长逯家蕊介绍说:“河南矮小联谊会希望通过努力不仅能改善矮小人士的身高,并且希望通过各类活动、培训、讲座等,使矮小人群在心理上和生活上变得‘高大起来’,不再成为社会的边缘人。”

市儿童医院生长发育科主任卫海燕介绍,临床上用标准差法和身高百分位法来判断身材矮小,即儿童身高低于同年龄、同性别、同地区、同民族正常儿童身高的第三百分位或两个标准差,就可诊断为矮小症。(刘妍)

## 郑大二附院与灵宝一院“联姻”

本报讯 9月19日,郑大二附院与灵宝市第一人民医院协作医院揭牌仪式暨大型义诊活动灵宝启动。

今后,双方将在医疗技术、专科建设、人才培养、科研攻关、医院管理等方面相互学习、共同进步,郑大二附院将定期、不定期地派专家前去坐诊,充分利用双方的人力、物力资源,实现优势互补,满足广大患者不同层次的医疗需求,共同为灵宝市人民的健康幸福作贡献。揭牌仪式后,郑大二附院专家还在灵宝市第一人民医院举行了大型义诊活动,并进行了精彩的讲座。(陈建设 彭永强)

## 郑大三附院国庆优惠

本报讯 国庆节期间,郑大三附院将开展一系列优惠活动,并举办孕产保健知识讲座。

优惠活动时间:10月1日~8日,产后康复中心形体塑形套餐优惠20%;脑瘫科门诊,门诊病人常规脑电图、电疗、蜡疗、药浴、熏蒸、针灸治疗项目优惠20%。小儿先心病门诊免挂号费。儿内科门诊皮肤科过敏源测定费用优惠10%。检验科微量元素检测优惠20%。儿童心理行为中心感觉统合能力训练、语言能力训练、孤独症训练等治疗7个项目,交一个疗程费用送两节课,两个疗程送5节课,三个疗程送8节课(限交三个疗程)。

另外,凡9月28日~10月10日,到儿童心理行为中心就诊者,凭鲜花免挂号费,免感觉统合能力测评费及儿童多动行为测评费。10月1日~10日,爱婴健康咨询服务中心会员交一年会员费享受两年服务。(朱高峰)

## 10月儿童免费窝沟封闭

本报讯 为迎接60年国庆,皓齿口腔10月将免费为6~12岁儿童做窝沟封闭。

专家介绍,儿童新萌出后恒牙的颌面窝沟比较深,容易发生龋齿,所以需要窝沟用流体树脂填充并固化,这就叫窝沟封闭。这是一种预防龋齿的最佳方法。当孩子每换出一颗后恒牙时就要及时来做窝沟封闭。皓齿口腔倡议所有家长为了下一代的牙齿更健康,带孩子们来做窝沟封闭吧。详询0371-68966222。(李志军)

## 市二院新开“宾馆式”住院部

本报讯 为满足患者需要,市二院租用对面快捷酒店三层,开设实施完善、环境幽雅的“宾馆式”住院部。

南住院部使用面积3000平方米,利用原快捷酒店相关设施,提供宾馆式的住院服务,病房分为标间、单人间、套间等类型,可满足病人不同层次的需求。目前设有眼底内科病区、神经康复科病区、小儿眼科二病区和青光眼病区四个病区,拥有床位100张,优秀医务人员60余人,将为患者提供优质的医疗服务。此举是市二院扩大病区规模,强化服务特色,做强眼科品牌的重要举措。(陈燕)

## 交流分享读书快乐

本报讯 为庆祝建国60周年,引导广大干部、职工养成好读书、爱学习、爱动手的良好习惯,达到更新理念、增长知识、开阔视野的目的,市七院将9月份确定为全院“读书月”,并加紧筹备,准备在“十一”前夕举办以“交流读书心得,分享读书快乐”为主题的中层以上干部读书演讲比赛。目前,围绕《细节决定成败》等十本推荐书目,全院上下形成了读佳文、找差距、促工作的良好读书学习氛围。(侯惠霞)

### 中原名医

## 郑州市第二人民医院 副主任医师 秦玉枝

秦玉枝,副主任医师,郑州市第二人民医院眼四病区(眼底病内科病区)主任,中华医学会郑州市眼科中西医结合学会委员,郑州市会诊中心眼科特邀专家。从事眼科临床治疗和科研40余年,对由各种内眼疾病引起的眼底病如黄斑变性、糖尿病视网膜病变、黄斑区病变等眼病的治疗具有丰富的临床经验,实施各种眼科手术近两万例,对后巩膜加固治疗高度近视、睫状前动脉脉络膜吻合术治疗视网膜色素变性颇有建树。在长期的临床实践中,还总结出一套中西医结合联合高压氧治疗眼底病的方法,为眼底病患者带来了福音。

擅长对视网膜色素变性(也称夜盲症)的手术治疗,创新性地采用睫状前动脉脉络膜吻合术治疗视网膜色素变性,填补国内空白,开创了国内眼科界对视网膜色素变性的有效手术疗法,已成功实施了300多例手术。该手术对先天性视网膜发育不良、白点状视网膜变性、环状视网膜变性以及后天性损害视细胞或影响视功能,而导致视力障碍者,疗效显著。

坐诊时间:周二全天,周四上午

咨询电话:0371-68993122

