



人人都喜欢美食,可是如果没有一口健康坚固的牙齿,再美味的食物也变得味同嚼蜡。牙齿健康不仅关系到能否品尝美食,更关系到全身健康的诸多方面。今年的9月20日是第26个“全国爱牙日”,今年的活动主题是“健康每一天,从爱牙开始”。

有关资料显示,中国成年人近八成存在牙齿问题,牙齿疾病已经是不容忽视的大事情。导致牙齿病变的原因无外乎饮食和口腔卫生保健,还有就是牙齿出现病症后不及时进行治疗,最终导致牙齿拔除或者更严重病况。



全国爱牙日

口腔健康 从牙齿开始

本报记者 王治 通讯员 王晓 邢璐 郭晓阳

牙齿缺失危害大

“掉几颗牙齿应该不会有啥问题吧?顶多就是吃东西麻烦点”、“掉牙挺正常啊,没听说会影响健康”……采访中,记者发现多数市民对牙齿的缺失并不放在心上,认为缺失少量牙齿“无关痛痒”。

“牙齿是健康的门户,牙齿缺失对健康肯定会有影响。”市中医院口腔科主任韩冰表示,牙齿缺失主要有四个方面的危害。

加重胃的负担:牙齿的主要功能是咀嚼食物,门牙有撕裂食物的功效,后牙具有磨碎食物的作用,它的缺失特别是缺失较多时对咀嚼的影响程度更大。另外,食物被咀嚼时还可以刺激胃肠蠕动,利于食物的消化吸收。

口腔受损,出现关节紊乱症:一个或两个牙缺失,相邻牙则可向缺牙间隙倾斜移位,移位又可造成邻牙的小间隙出现。这将给镶牙带来困难,同时也易引起食物嵌塞,导致牙周病、龋齿。牙周组织受创伤而致牙周膜出血、水肿,牙龈萎缩,牙槽骨会吸收,牙齿松动。另外,缺牙间隙的对牙(对咬牙),

因没有咬合关系而废用,就造成其向对咬牙伸长,使咬合关系、牙齿排列紊乱、异常。

发音不准,影响社交沟通:牙齿缺失会影响发音,尤其是前牙的缺失对于发音的影响更为严重些。发音不准会影响信息的表达,对于一些教师或者翻译人员影响较重。

影响美观,造成面部变形:牙齿的缺失影响面部美观,如果是门牙缺失,人们自然会注意到美观问题,可是当上、下、后牙缺失较多或全口牙缺失时,面下部的垂直距离变短,面部的皱纹增加,人便显得苍老。

镶牙要及时 镶后要护理

“牙齿才掉一两颗就去镶牙太麻烦了,对吃东西影响也不大,等等再说吧。”市民王先生说,掉两颗牙不影响正常生活,没必要镶牙,等全部掉光后再镶“一劳永逸”。

专家指出,缺牙后不及时镶牙,可能会导致其相邻牙向缺牙空隙倾斜,移位甚至松动,缺牙空隙相对应的牙齿,将因无对抗力量而逐渐伸长,咬合关系和牙齿排列出现错

乱。缺牙时间越长,牙周及牙齿条件越差,镶牙的方式选择越局限,修复效果也越差。专家建议,牙齿缺失后,一定要及时镶牙。

此外,镶过牙后也并非一劳永逸。专家介绍,一副假牙戴时间过久,会加速牙槽骨的吸收萎缩,牙床会加速变低,这样一来,就没了固定支撑假牙的位置,再想安装假牙就很难。建议每5年左右考虑重做新假牙。

此外,假牙也需护理和保健。初戴假牙时,最好不要吃较硬和较黏的食物;其次,摘戴假牙应耐心练习,最好多拉取基托,而不是推卡环;戴假牙时,注意不要用牙咬到位置,否则易使卡环或者义齿折断。

“老掉牙”并非正常现象

通常形容一个人年纪大或者一件事情不新鲜时,总爱说“都老掉了”,好像人“老”跟“掉牙”是联在一起的。“老掉牙并不正常,正常情况下人到80岁要有20颗牙齿,但我们很多人达不到这个要求,这是对口腔保健和口腔卫生不重视的结果。”韩冰说,牙根本不是“老”掉的,而是主人没有好好保护

它而坏掉的。

针对老年人掉牙的普遍现象,郑州颐和医院口腔科副主任王云霞建议,老年人要少吃坚硬的食物,人的牙齿上包有一层珐琅质,人若经常吃一些坚硬的食物,会使这层珐琅质因过度磨损而受到破坏,甚至使深层的牙本质暴露在外,使牙髓神经失去保护。这不仅易使人患牙本质过敏症,还容易引发牙髓炎等比较严重的牙病。

其次,老年人既要常漱口,又要常刷牙,同时要定期洗牙,有的老年人认为保护牙齿只要坚持刷牙就可以了,没必要总去洗牙。

“这种观点是不对的。其实,刷牙是不能代替洗牙的。”王云霞解释,牙刷只能刷到牙齿的正面和上面,却无法刷到牙齿的背面和侧面。若一个人长期只刷牙不洗牙的话,那么在其牙齿的背面和侧面就会形成大量的牙菌斑和牙石。这些牙菌斑和牙石会引起牙齿龋坏和牙周支持组织发生炎症,从而可引发牙髓炎和牙周炎等疾病,使牙齿过早脱落。专家建议,老年人应养成定期洗牙的习惯,最好每年洗牙1~2次。

医讯速递

微创新技术 不再“伤筋动骨100天”

本报讯(记者 汪辉 王治 通讯员 贾庆东)近日,由郑州人民医院主办的“郑州市脊柱外科新进展学习班”在郑东新区召开,来自国内、省内著名的骨科专家和郑州市各医院的近100名骨科医生参会。

会上,郑州人民医院骨科主任张陆介绍,现在脊柱疾病越来越多,如常见的颈椎病、腰椎间盘突出症等都有年轻化趋势,经过手术入路的改良、手术器械的创新、内窥镜技术的普及,脊柱疾病的微创手术已逐渐成为常规治疗方法。相比原来的手术方式,微创手术具有创口小、出血少、康复快、费用低等明显的优势。原来手术后一般要卧床一到两个月,现在2~3天就可以下床活动。

郑州人民医院骨科副主任医师高松明还介绍了老年骨质疏松性胸腰椎骨折的微创治疗新方法——利用椎体成型术进行骨水泥的填充,只需0.4厘米的切口,就可迅速稳定病椎,缓解疼痛,6~8小时就可下地活动,2~3天就可出院。

市中医院 举行琴道养生公益讲座

本报讯(记者 汪辉 王治)近日,一场琴道养生公益讲座在郑州市中医院举办。

据介绍,琴道养生就是主张用琴来调理人的性情,通过琴音去除躁动,荡涤杂虑,达到无视、无听、无语、无妄的境界,提高生命质量和生活品质。

据了解,市中医院始终坚持“中西并重、防治结合、生态医疗、储备健康”的理念,发挥中医药在养生保健方面的优势,此次琴道养生体验正是医院积极探索养生理念的新尝试,旨在使百姓树立健康养生的理念,提升健康水平,提高生活品质。

市骨科医院 开展护理“品管圈”活动

本报讯(记者 汪辉 王治)近日,市骨科医院护理部召开护理“品管圈”活动动员大会。

该院院长张业龙介绍,“品管圈”是一种科学的管理工具,注重员工个性潜能的激发和全员综合素质的提高,通过营造民主团结的集体氛围,从而达到人人自觉参与质量管理,用管理手法解决问题,持续改进质量的目的。

通过培训,该院护理人员充分认识到开展品管圈工作的重要性,认真组织学习,注重营造良好的团队氛围,利用头脑风暴充分发挥每个人的潜能和积极性,不断提高科学管理水平。

市一院 昆山事故医疗救援队归来

本报讯(记者 汪辉 王治 通讯员 楚哲)近日,市第一人民医院昆山爆炸事故医疗救援队完成医疗援助工作归来。

该救援队是由烧伤网络诊治中心姜季鹤、查新建、黄红军组成的专家团队。姜季鹤介绍,在苏州救援的17天,团队不分昼夜与全国顶尖的烧伤、呼吸、重症、心理等方面的专家,制定详细周密的治疗方案,达到了零死亡的要求,其中包括烧伤面积达99%的病例,全部抢救成功。

该院副院长王彦军对三位专家在苏州市立医院和苏州大学第二附属医院的工作给予了高度评价,通过他们辛勤的付出和精湛的技术,向社会展示了医院的抢救水平。院长连鸿凯对3位专家不怕辛劳、连续作战的工作作风给予了充分肯定。

我市举行 埃博拉防控技术培训会

本报讯(记者 汪辉 王治 通讯员 陈欣然)为进一步增强我市埃博拉出血热防控工作,市疾控中心日前组织召开了全市埃博拉出血热防控技术培训会。

会议集中收听、收看了全国埃博拉出血热防控技术视频培训,安排部署我市埃博拉出血热防控工作。视频会上,中国疾控中心相关专家通报了近期埃博拉出血热疫情形势,并对《埃博拉出血热防控方案(第三版)》及相关技术文件进行了讲解;国家质检部门专家对相关工作进行了介绍。此次培训内容丰富、全面系统,使专业人员增强了对埃博拉出血热防控知识的了解,有效提高了我市应对埃博拉出血热疫情的防范能力。

图片新闻



郑州市卫生学校日前举行教师节表彰大会。丁友明摄



近日,郑州市红十字会举办急救知识竞赛。丁友明摄



省妇幼保健院日前举行健康技能竞赛。丁友明摄

健康提醒

心肌梗死谨防年轻化

本报讯(记者 汪辉 王治)提起心肌梗死,年轻人总会觉得与自己无关,认为是老年人才会得的病。专家提醒,心肌梗死日渐年轻化,年轻人也需注意。

市第二人民医院急诊科主任冯东兴介绍,心肌梗死是一种急性及严重的心脏状态,其症状是不同程度的胸痛不适,也可能伴随着虚弱、发汗、眩晕、呕吐、呼吸困难、心悸、心跳不稳定,有时丧失知觉。其成因是部分心肌的血液循环突然全部中断,心肌因无法得到足够

氧气而导致的损伤。一般是因为供应血液到心脏的冠状血管因白血球或脂质造成的易损斑块而堵塞。心肌梗死一般是有生命危险的医学紧急状态,它需要立刻采取急救措施。

青年人心肌梗死增多的原因主要是工作生活节奏快、生存和心理压力增大,使人长期处于高度紧张的精神状态。并且,随着体力劳动减少、膳食结构的变化及环境污染,也容易引起血管、神经系统、内分泌系统、免疫系统等生理机能紊

乱。以上因素导致心脏的血管壁内皮损伤,血管内膜逐渐增厚,以及动脉粥样硬化斑块形成明显加快,这都是引起心肌梗死的基本原因。

冯东兴提醒,年轻人一旦发生心梗往往会比老年人更严重,甚至发生猝死的几率会比老年人更高,通常起病急骤、症状凶险。年轻人在熬夜、过度疲劳后,一旦出现典型心肌梗死的表现,如持续胸痛、胸闷、出冷汗等,应高度警惕,尽快就诊。

常带耳机小心听力受损

本报讯(记者 汪辉 王治 通讯员 王佳男)现如今,在地铁上、公交车上随处可见带着耳机的年轻人,甚至有不少年轻人睡觉时都戴着耳机听音乐,专家提醒,长时间佩戴耳机会导致噪声性听力下降。

郑州颐和医院耳鼻喉科副主任张卫东介绍,在地铁、公交车这种环境里,音量大小不是由听力决定的,而是由噪音决定。尤其在地铁里,

持续不断的车站广播等声音本身已经达到了70~80分贝,加上耳机声音,大量集中的外音声源对耳膜等部位形成冲击,时间长了会严重损害听力。

张卫东指出,使用耳机只有掌握正确的方法,才会减少对耳朵的伤害。国际上公认的保护听力的方法是“60-60原则”,就是听音乐时,音量不要超过最大音量的

60%,连续听的时间不要超过60分钟。

张卫东提醒,成人每天使用耳机最好不要超过3~4小时,青少年因听觉器官还未发育成熟,每天不宜超过1~2小时,以间歇性使用为宜。

如果发现有高音调耳鸣出现,例如耳朵里常常响起蝉鸣、汽笛声、金属声等,应及时到正规医院耳鼻喉科检查诊治,以免错过最佳治疗时间。

