



全国爱牙日 你的牙齿健康吗

本报记者 苏立萌 王治 通讯员 马炜徽 楚萌

俗话说，民以食为天，食以齿为先。如果没有一口健康的好牙，再美味的食物吃起来也味同嚼蜡。作为身体的重要器官，牙齿不仅是保证生活质量的根本，其健康与否甚至直接关系到人体的健康。

9月20日是第29个全国爱牙日，今年主题是“口腔健康、全身健康”。有专家表示，口腔健康与全身健康息息相关，一些口腔疾病会导致、加剧诸多全身性疾病，其危害不容小觑，建议定期检查口腔，保护牙齿健康。

守护健康 从口腔开始

一颗小小的牙齿会给全身健康带来影响？在不少人看来，这是夸大其词，牙齿出现问题，怎会牵连至全身？

“口腔是健康的门户，如果牙齿出现问题，身体多个部位都有可能受到危害。”郑州市第六人民医院口腔科主任马汝逸说，“口腔疾病特别是牙周炎与心脏病、脑血管疾病、呼吸道疾病、胃肠道疾病、糖尿病等都有很大关联，甚至还会对产妇和胎儿造成不良影响。从心脏来说，口腔疾病的致病菌和毒素可以侵入血液中，引起心脏疾病，另外，牙周炎还是冠心病发作的一个独立危险因素，是脑血管的致病因素之一，有数据显示，25%的脑卒中患者都存在口腔感染。”

马汝逸介绍，牙周炎是牙周支持组织慢性感染性疾病，是目前最为常见的口腔疾病之一，根据世界卫生组织发布的数据显示，其发病率高达90%。其中，牙龈出血是牙周病的预警信号，不管哪个年龄段，只要出现牙龈出血，最好到医院及时就诊。

由于牙周炎与多种疾病有关，预防牙

周炎至关重要。郑州市中医院口腔科主任韩冰提醒，除了早晚坚持刷牙，保持牙齿的清洁卫生，定期检查口腔也十分关键。建议每三个月或半年进行一次全面的口腔检查，发现问题及早治疗。

预防“虫牙”从洁齿做起

“自己天天刷牙，牙齿怎么还是出现问题了。”市民小韩告诉记者，近几年，已经坏4颗牙了，每次都是牙疼才意识到是得了“虫牙”。

所谓“虫牙”，也就是医生所说的龋齿，记者在郑州市中医院口腔科门诊了解到，龋齿患者不在少数，龋齿是常见的口腔疾病之一，儿童、成人、老年人患龋齿率分别高达66%、61%、75.2%，若不及时治疗，龋齿所携带的炎性物质甚至有可能波及全身，造成肾炎、败血症等疾病。

那么，龋齿到底是怎么形成的？市民大多认为龋齿是吃糖太多造成的，而这只是一部分原因。马汝逸介绍，如果牙齿清洁不彻底，食物残留在口腔中容易形成软垢留在牙齿表面，软垢中的糖分发酵分解

产生的酸性物质会慢慢腐蚀牙齿，久而久之，就形成了龋齿。

韩冰说，“虫牙”初期时，患者无明显症状，发展后，牙齿对冷、热、酸、甜的刺激会产生敏感反应，若不及时治疗，有可能引起牙髓炎。而随着炎性物质进一步散播，甚至可以引起亚急性细菌性心内膜炎、肾炎等一系列严重病症。得了“虫牙”越早治疗越好。

另外，日常生活中，大家还应做好龋齿预防工作。除了控制食用含糖类食物，还要养成良好的口腔卫生习惯，早晚刷牙，饭后漱口，减少牙菌斑的形成，并定期进行口腔检查。另外，氟素可以预防龋齿，茶水中含氟量比较高。成人可经常饮些茶水，也可用含氟牙膏刷牙，达到防龋的作用。

牙齿缺失 应及时修补

每年爱牙日，老年人牙齿健康都是热点话题。随着年龄增长，不少老年人开始牙齿松动、脱落等。“老了掉几颗牙齿很正常，顶多就是吃东西麻烦点。”“只要身体好，掉牙不算什么大事。”……采访中，记者发现不少市民对牙齿的缺失并不上心，认

为缺失少量牙齿是无关紧要的小事。

对此，韩冰表示，牙齿缺失对身体并非无害。首先，牙齿减少会加重胃的负担。牙齿的主要功能是咀嚼食物，门牙有切割食物的功效，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。其次，还会导致口腔受损，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，导致牙周炎、龋齿。缺牙间隙的对牙（对咬牙），因没有咬合关系而废用，就造成其向对侧伸长，使咬合关系、牙齿排列紊乱。而且，牙齿缺失会影响发音，对于一些教师或者翻译人员影响较重。

此外，牙齿是人类的第二张脸，它的缺失还会影响到美观，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。马汝逸认为，当牙齿松动、掉落或者有缺口时，应当及时去正规牙科检查、修补，以免给口腔及身体健康带来更严重危害。修补之后，还应遵照医嘱，定时定期清洗、复查。



一周播报

张弓酒业经销商峰会举行

本报讯(记者 王见宾)9月13日,张弓酒业“振兴豫酒——张弓亮剑暨张弓酒业2017全国经销商峰会”在商丘举行,张弓酒业全国2000多名经销商到场参与。现场,订货会超额完成预定目标,张弓亮剑、超值系列事业部招商也取得了很好的效果。

会上,张弓酒业相关负责人强调,未来张弓酒业的发展将坚持厂商一体化,打造厂商利益共同体。厂家和代理商之间紧密合作,共同推动市场建设,统一市场管理、统一价格体系、统一薪酬考核。通过厂商一体化,使企业与代理商捆绑成利益共同体,也将更有利于双方市场的投入和精耕细作。

海马汽车“寻找最美乡村”活动落幕

本报讯(记者 李汪洋)近日,“强动力SUV 海马S5·寻找最美乡村”颁奖盛典在郑州落幕,标志着历时4个月的海马S5寻找“最美乡村”第三季正式画上句号。在近400个乡镇中,评选出了10个自然生态美、生活幸福美、文化和谐美、创新引领美的“最美乡村”,展示了河南乡村风貌,也进一步深化了海马汽车“青春敢闯”的品牌精神。

为期4个月的时间里,“强动力SUV 海马S5·寻找最美乡村”走过我省15地市,通过定展、巡展、老客户拜访等环节,在海马汽车的中原核心区域市场掀起一股“强动力风暴”。海马汽车销售有限公司负责人表示,未来海马汽车将继续践行“脚踏实地、感恩惜福”的企业理念,与社会各界同心合力,为中原广大消费者提供优质的产品与服务。



医讯速递

省人民医院 宣传预防出生缺陷知识

本报讯(记者 王治)9月12日是第13个中国预防出生缺陷日。当天,河南省人民医院医学遗传研究所举行了出生缺陷日科普讲座、义诊及免费孕早期产前筛查活动,通过讲座、义诊的方式宣传预防出生缺陷知识。

数据显示,我国每年新增出生缺陷患儿约90万例。随着二孩政策逐步放开,35岁以上的高龄二胎妈妈增长明显,高龄孕妇生育唐氏综合征等缺陷患儿风险大大增加。

河南省人民医院医学遗传研究所所长廖氏秀说,减少出生缺陷,趁早筛查预防是关键。一级预防,通过健康教育、选择最佳生育年龄、遗传咨询、孕前保健、合理营养、避免接触放射线和有害有毒物质、预防感染、谨慎用药、戒烟戒酒等孕前阶段综合干预,减少出生缺陷的发生。二级预防,通过孕期筛查和产前诊断识别胎儿的严重先天缺陷,早期发现早期干预减少缺陷儿的发生。三级预防,通过新生儿疾病的早期筛查,早期诊断,及时治疗,减免或减轻致残,提高患儿生活质量。除了通过三级预防出生缺陷以外,准备要孩子的父母备孕期间要保持良好的生活作息,做到戒烟戒酒,注意饮食营养,避免服用药物。

郑州人民医院 危急时刻救活窒息女童

本报讯(记者 苏立萌 通讯员 潘黎黎)“大夫,快看看我的孩子咋了”。9月11日上午,郑州人民医院特需科护士张曼正在门诊大厅值班进行预检分诊,忽见一位大爷抱着一名1岁多的女孩焦急地跑进郑州人民医院门诊大厅。只见小女孩浑身瘫软,面色发紫,没有了意识,张曼没有一丝迟疑,抱着孩子拔腿就冲向了一楼的儿科门诊。

儿科医生李春利迅速判断孩子可能是气管异物,在孩子的咽喉部取出一小块塑料片后,孩子呼吸和面色依旧没有很好恢复。随后,快速将孩子转移到耳鼻喉科抢救。

耳鼻喉科主任高明先将孩子放平,并对孩子开始心肺复苏、吸氧、打通气道。经过几分钟的抢救,孩子终于“哇”的一声哭了出来,恢复了呼吸。而导致窒息的罪魁祸首竟是酸奶吸管上的塑料薄膜和酸奶中的果粒。

危急时刻,正是因为郑州人民医院医护人员快速有效的反应、临床经验和技术的保证,抢救措施的有效实施、配合,才挽救了一个弱小的生命。该院耳鼻喉科医生李赞峰说,气管异物在1~2岁的孩子身上很常见,而且死亡率高,家长应注意防范,若发生窒息症状,应及时采取急救措施,并尽快前往医院进行救治。

郑州市中心医院 急诊科1分钟建起“生命通道”

本报讯(记者 王治)日前,郑州大学附属郑州中心医院急诊科应用骨髓腔穿刺技术,1分钟建立静脉通道,让快变得“更快”。

9月初的一天晚上,一名严重车祸患者被送至该院,患者伤情严重,深度昏迷并已出现休克。由于患者周围血管循环很差,无法进行二次穿刺,短时间内也无法进行中心静脉穿刺。根据患者的情况,急诊护士王斌决定建立骨通路,从选择部位到穿刺骨通路建立,仅用了1分钟。

迅速建立静脉通道为患者紧急给药、补液是急救的关键所在。据悉,去年年底,郑州市创伤救治中心落户郑州市中心医院,对郑州乃至河南在严重创伤预防和严重创伤救治规范体系建设、综合救治能力工作方面起到积极的推动作用。中心医院急诊科为进一步提升科室救治能力,推动好危重症患者抢救生命的“第一关”,中心医院急诊医学部依托完备的急诊体系,成功从“中转式”急诊到“一体化”急救,时时刻刻保持着抢救生命的冲锋状态,为每一个危重症患者的生命“保驾护航”。



健康资讯

“服务百姓健康行动” 大型义诊启动

本报讯(记者 苏立萌)近日,我市“服务百姓健康行动”大型义诊活动周在上街区亚星盛世广场正式启动,共有15家市属及上街区医疗机构,涵盖内科、外科、骨科、眼科、皮肤、口腔、肿瘤、妇产、儿科、烧伤、中医、老年病等20余个专业,230余名医护人员参加集中义诊活动。

现场,医护人员向群众讲解健康科普知识、常见病、慢性病,免费测量血糖及血压、宣传正确的就医观念,并为现场群众免费发放含有各种常用药品、体温计、按摩锤、健康教育手册等的健康大礼包1500余份。

活动当天,各县(市)、区卫生行政部门还在辖区开展了形式多样的义诊。此次集中义诊是我市“服务百姓健康行动”大型义诊活动周的首场活动之一,在接下来的一周时间里,我市各医疗机构将陆续开展群众健康大讲堂、为贫困居民上门体检、送医送药,组织专家到社区卫生服务机构、乡镇卫生院等形式多样的义诊活动。

中华医学会运动医疗分会 肩肘巡讲郑州站闭幕

本报讯(记者 苏立萌 通讯员 闫涛涛)日前,由中华医学会运动医疗分会上肢学组主办,为期两日的“中华医学会运动医疗分会肩肘巡讲郑州站暨‘2017河南省关节镜诊疗中心运动医学关节镜高峰论坛’在郑州市骨科医院闭幕。活动邀请了12位国内优秀的肩肘外科专家和10余位省内专家参与。

此次活动旨在贯彻国家“健康中国2030”规划纲要,全面提高河南省肩肘疾病的诊治、预防水平,学术内容丰富,主要以“实用技术普及”“病例分享与讨论”“大师讲座”“疑难病例讨论、专家点评”四大形式呈现,内容由浅入深、层层递进。该活动不仅为河南运动医学和骨科同行带来丰富的学术大餐,为省内肩肘医生及与国内学者的学术交流搭建平台,还有助于普及健康理念,提高中原百姓对肩肘疾病的认识。

郑州大学继续教育学院 郑州报业集团 郑大文化 联合打造

郑大私塾 中国现代私塾教育领军品牌

郑大私塾 台湾深度文化游

文化与历史的交融，创新与经典的碰撞
追溯两岸清华渊源，感受前沿科技之光

资治通鉴	“鉴于往事，有资于治道”从历史中感受企业的经营之道
三创教育	参观新竹科技园区，探问传统企业如何实现创新转型
两岸文化	追溯宝岛历史文化，带你感受台湾的风土人情

课程主题：《资治通鉴》 《三创教育》
时间安排：2017年11月17日-24日（8天7晚）
上课地点：台湾“清华大学”
报名电话：0371-56071750