

编者按

目前,我市正在如火如荼开展“双创”活动。健康教育是创建国家卫生城市的重要内容,对“双创”工作有积极的推动作用。

为进一步提高广大居民健康知识知晓率和健康行为形成率,建立健全健康教育长效机制,为“双创”创造良好的软环境,按照“双创”要求,今年年初,本版推出了《重大疾病健康教育大讲堂》等栏目,深受读者欢迎。

9月20日是全国爱牙日,健康专栏特推出爱牙日专题宣传活动,邀请市口腔医院专家为大家介绍口腔保健知识,帮助大家了解相关常识,全面提升口腔健康水平。

市口腔医院主任医师 刘中寅

今年的9月20日是第28个全国爱牙日,今年的宣传主题是:口腔健康,全

牙齿矫正必须规范

市口腔医院主任医师 王照林

临床工作中经常遇到一些矫正失败的患者前来就诊,这里要说的是,牙齿矫正是一个完整的工程,必须规范。

怎样才能得到完美的牙齿矫正?首先患者要咨询正畸专科医生,对牙齿矫正有一个大概了解,然后选择自己信得过的医生做正畸治疗。负责任的医生在开始治疗前一般要给患者做如下检查(1)临床检查:颌面、口腔软硬组织检查,颞下颌关节检查,全身情况及相关疾病检查(2)X线检查:每个患者常规拍摄头颅侧位片和全口曲面断层片(3)咬牙印(即取模型):用于医生对矫治情况进行诊断和设计(4)照相:治疗前医生要给患者照面部和牙颌的照片,留待治疗结束时作对比。(5)制订治疗计划:医生根据模型、照片和X线片,经过测量计算,再结合临床检查,综合分析作出初步诊断并且制定出一个详细的治疗方案,包括何时开始正畸治疗,正畸治疗是否需要拔牙,拔哪些牙齿,应用何种矫治器进行治疗,矫正大概需要的时间。经过沟通,治疗方案确定,患者或家属签字。此时,医生才能开始给患者做正畸治疗。经过医患双方努力,在一段时间后,患者的牙颌颌面形态和功能一定会取得新的平衡、稳定和美观。①⑤

温馨提示

凡9·20爱牙日当天到南阳市口腔医院就诊的患者,除特殊材料(贵金属牙、全瓷牙、种植体、纤维桩等)以外的所有修复失牙(镶牙)均优惠20%;洁牙、冷光美白、窝沟封闭优惠20%;龋齿充填、根管治疗等其他治疗项目优惠10%。

口腔健康 全身健康

身健康。口腔健康是全身健康的重要组成部分,是反映人体健康和生命质量的一面镜子。世界卫生组织将口腔健康列入人体健康的十大标准之一。口腔健康的标准是:牙齿清洁、无龋洞、无疼痛感、牙龈颜色正常、无出血现象”。据第三次全国口腔健康流行病学调查显示,我国5岁儿童乳牙患龋率为66.0%,12岁恒牙患龋率为28.9%,中老年人患龋率分别为88.1%和98.4%,而牙周健康率分别只有14.5%和14.1%,也就是说中老年人牙周不健康比率高达85%以上,并且大多没有得到有效治疗。因此,改善群众口腔健康状况是当前非常重要的公共卫生工作。口腔健康与全身健康密切相关。口腔中的感染和炎症因子可导致或加重心脑血管病、糖尿病等慢性病,危害全身健康,影响生命质量。龋病和牙周病会破坏牙齿硬组织和牙齿周围支持

组织,不仅影响咀嚼、言语、美观等功能外,还会造成社会交往困难和心理障碍。孕妇的口腔感染是早产和婴儿低出生体重的危险因素。一些全身疾病可能在口腔出现相应的表征。例如糖尿病患者抗感染能力下降,常伴发牙周炎、拔牙伤口难以愈合,艾滋病患者早期会出现口腔黏膜病,发生口腔念珠菌病等疾病。维护口腔健康是防控全身性疾病的重要手段,防治全身性疾病有利于促进口腔健康。因此,要倡导无病早防,有病早治,防重于治的观念。促进口腔健康的方法有:1.早晚刷牙,饭后漱口;2.使用牙线、间隙刷等清洁工具;3.使用含氟牙膏、氟泡沫、氟涂漆等氟化物;4.少吃含糖食品,减少甜食次数;5.戒除烟酒;6.不吃过硬或有刺激性的食物;7.定期进行口腔检查:如龋齿要及早治疗,发现牙石和牙龈出血要进行洁治。

及时矫正牙颌畸形,拔掉不具保留价值的残根残冠。8.儿童应注意:纠正吮指、咬笔杆等口腔不良习惯;对新萌出的恒磨牙和前磨牙进行窝沟封闭;及时拔除滞留的乳牙、多生牙;必要时使用间隙保持器,使恒牙正常萌出。9.青少年牙齿排列不整齐要及时矫正。10.缺失牙齿要及时镶复或种植义齿修复。11.对口腔和颌面部经久不愈的溃疡、肿块等病变要及时诊治。口腔健康对促进全身健康,提高生命质量具有重要意义,且许多口腔疾病是可防可治的。因此,要养成良好的口腔卫生习惯,掌握促进口腔健康的方法,定期进行口腔检查,建议儿童、老人应每半年检查一次,成年人每半年到一年进行一次口腔检查,计划怀孕的妇女,先检查后受孕,发现口腔疾病,及时治疗,就可不断提高口腔健康水平,提高生活质量。①⑤

儿童窝沟封闭 有效预防龋齿

市口腔医院主任医师 姚遥

世界卫生组织把12岁儿童龋齿率定为判断一个国家牙齿健康水平的标准,而我国预防龋齿的形势非常严峻,突出表现为儿童龋齿率高,并且龋齿九成以上发生在窝沟。我市窝沟龋齿的发生率占全部龋齿的92%,成为龋齿的最高发位置。因此,有效阻止牙齿窝沟发生龋齿是整个防龋工作的重中之重。

窝沟是上下牙咀嚼食物面上深而窄的沟,其形状通常类似瓶颈,食物残渣、细菌等有机物很容易嵌塞在这些隙洞里,腐蚀牙齿,形成龋洞。窝沟封闭就是要将这些窝沟用特制的高分子材料填充、封闭起来,使食物无法进入窝沟,只要封闭剂不脱落,就能完全杜绝龋齿在窝沟部位的发生。

窝沟封闭主要应用于乳磨牙、恒磨牙及恒前磨牙。封闭的最佳时机是牙冠完全萌出,龋齿尚未发生的时候,一般乳磨牙在3岁-5岁,第一恒磨牙在6岁-8岁,第二恒磨牙在11岁-13岁时。应该说,所有适龄儿童都应考虑进行窝沟封闭,窝沟较深的青年人也可以进行窝沟封闭。

窝沟封闭虽然效果很好,但不是每个人都需要这种措施,如果牙齿发育状况很好则不必进行。因此建议所有的适龄儿童及时到医院进行咨询,需要做的人应及时接受治疗。如果孩子的乳牙龋齿本来就非常多,那么在第一恒磨牙完全萌出后,就更要及时进行窝沟封闭。

特别提示:进行窝沟封闭的全过程,对孩子来说就像刷牙一样轻松,不会有疼痛感,家长大可放心。

相关链接

全免费窝沟封闭项目将开始运行

本报讯(记者陈丹丹)记者从有关部门获悉,我市适龄儿童全免费窝沟封闭项目将开始运行,这是送给我市少年儿童的一份礼物。

该项目是中央财政补助地方投入的专项资金免费为儿童进行口腔疾病综合防治项目,南阳市口腔医院是南阳市适龄儿童全免费窝沟封闭的承办单位。经该院努力,目前,已申请下来适龄儿童4000颗牙免费窝沟封闭项目,预计10月份开始正式运行,将为我市部分学校符合条件的7至9岁适龄儿童进行全免费窝沟封闭预防龋齿。①⑤

义齿,适合自己的才是最好的

市口腔医院副主任医师 祝红伟

人人都想拥有一口整齐光洁的牙齿,但是,如果牙齿缺失怎么办呢?牙齿缺失后,千万不能放任不管,应及时进行修复,选择合适的义齿,以恢复口腔正常功能。

义齿俗称“假牙”,常规有固定与活动义齿之分。目前较为先进的包括种植牙和附着体义齿等,选择的依据主要是按口腔内缺牙的数目和现存牙齿以及全身的健康状况来决定的。

种植牙简单地讲,是将人工牙根植入缺牙区的牙槽骨内,当人工牙根与牙槽骨紧密结合后,再在人工牙根上制作一颗逼真的烤瓷牙。种植牙在功能和美观上几乎和自然牙一样,其固位效果好,外形美观,不用打磨健康的邻牙,对邻牙没有伤害。能很好地恢复牙齿功能,没有异物感,舒服方便。因此,种植牙被称为人类的第三副牙齿。

精密附着体义齿是目前国际上很先进的修复技术,附着体类似于日常生活中常见的套管、暗扣、磁吸等阴阳附件的精密固位装置。这种义齿无须卡环固位,美观、异物感小,咀嚼时稳固无松动感,对口腔内余留真牙无不良影响,可以最大限度地利用牙根、残冠和松动牙,咬合功能恢复较好,几乎适用于所有复杂的缺牙患者。①⑤

脑炎、脑损伤后遗症新疗法

读者宋女士问:一男孩脑炎后遗症已六年,不能走路、说话;另一亲戚做脑手术后偏瘫、面瘫三年。他们用中西药、针灸效果都不明显,有没有新方法治?

本报记者就此问题采访了南阳医专中医针灸新疗法研究所、南阳针灸理线中医院、新理线法的创始人、南阳市中医学会康复(针推)专业委员会名誉主任委员、我省唯一的一位省管优秀针灸新疗法专家张文进。

张文进说,脑炎、脑梗炎、颅脑外伤、颅脑手术等均可有后遗症,其后遗症主要有头痛、眩晕、健忘、失语、语言迟钝、精神异常、痴呆、肢体瘫痪或挛缩、耳鸣耳聋、癫痫等。对此后遗症,传统疗法疗效很差甚至无效。而用新理线法对上述疼痛性疾病的治理获得重大突破,疗效居国内外同类疗法领先水平,日本、新加坡、韩国等国及国内同行纷纷前来学习。那么,新理线法是一种什么疗法?

张文进介绍说,理线法是中医理论《针灸学》教材中的一种很科学的疗法,是在严格消毒后,将医用羊肠线植入针灸穴位,利用其持续刺激作用等治疗疾病;一次理线的作用可持续一至数月,等于针灸了上千甚至几千次,对慢性病疗效很好;不需住院,半个小时左右操作完毕;若一次未愈,隔40至80天再做下次治疗;操作简便,无副作用;不留瘢痕。而张文进对上述理线法进行改进,采用相关药物浸透羊肠线等,疗效比上述理线法更好些,称为新理线法。

据了解,张文进用新理线法治疗上述脑炎及脑损伤后遗症,一般三次左右即有好转或明显好转。另外,用新理线法治疗颈肩腰腿痛等病症、失眠、耳鸣耳聋、鼻炎、支气管炎哮喘、肾病、前列腺炎、肌肉萎缩、胃病、肠炎结肠炎、多动症、酒精依赖、青春痘、面部色斑等,也能取得良好的效果。①⑤

寻医问药 电话:13937711120

食管肿瘤 挂贴疗法有奇效

读者张先生问:我患食管癌已经3年了,多次住院,吃药打针不少,放、化疗也做了,病情时好时坏。现在想问问,中医有什么好的方法治疗此病?

南阳市中医食管癌研究所所长江献朝答:你可以试试中医的“挂贴疗法”。该疗法是一种根据中医理论独创的疗法,其药物是采用名贵中药材遵古炮制,结合现代医学研制出的具有扶正固本、清热解毒、以毒攻毒、活血化痰、软坚散结、化痰消痞、通利膈等作用的系列方剂。

临床根据类型辨证论治,对食管炎、食管癌、贲门癌、胃癌采用独特的“挂贴疗法”,将药物用蜂蜜调匀后放舌头上随口腔唾液慢慢咽下,进入食道后贴在凹凸不平的瘤体表面,直接杀灭癌细胞,抑制瘤体再生,使瘤体软化、脱落、缩小或消失,改善进食,延长生命,提高生存质量。对早、中、晚期患者或不宜手术者,放疗、化疗患者及术后复发转移者,均可达到治疗目的,对滴水难进者一般用药7天左右即可缓解症状。同时,又能减轻放、化疗期间的毒副作用,杀灭术后残留的癌细胞,防止癌细胞扩散转移。通过临床观察,该疗法患者容易接受,无毒副作用,能提高患者自身免疫力。该疗法通过专家鉴定,荣获市科技成果奖。①⑤

医生信箱 电话:63313038 13838989687

仰卧垫枕头防驼背



不当的坐姿易导致驼背

驼背是一种常见的生理现象,如能进行一些有意义的防驼背锻炼,能帮老人预防驼背。可以坐在靠背椅上,双手抓住椅背两侧,昂首挺胸,保持脊柱挺直,每次坚持10分钟左右,每天做3次。即便是躺在床上,也能进行防驼背训练,譬如仰卧时,在驼背突起处放一个枕头,身心放松,保持仰卧5分钟-10分钟,休闲之时也达到了防止驼背的效果。①⑤ (摘自《健康文摘报》)

适当“秋冻” 提高抗病能力

中医认为天人合一,四季变化有规律,动植物生长有规律。人的阴阳气血,也要遵循自然规律,在不同的季节和环境下,此消彼长,以达到动态平衡。秋天,适当“秋冻”就是让身体逐步适应气温的变化,提高人的抗病能力,对预防呼吸系统疾病等有积极的作用。

中医认为“春夏养阳,秋冬养阴”。秋天是阴长阳消的季节,此消彼长,以达到动态平衡。秋天,适当“秋冻”就是让身体逐步适应气温的变化,提高人的抗病能力,对预防呼吸系统疾病等有积极的作用。

“秋冻”的度应以静坐时感觉有点凉,却不感觉到冷为宜。否则,不仅起不到强身健体的作用,还会适得其反。“秋冻”还要注意适当的运动,科学锻炼对增强体质极有好处,切忌“只冻”而不运动。体育锻炼可促进血液循环,增强新陈代谢和耐寒能力,进而提高身体的免疫力。不同人应选择适宜的锻炼项目,不宜大汗淋漓,防止寒气进入身体。老年人的运动以缓为主,如太极拳、散步,体力较好者也可将慢跑、爬山作为适宜的锻炼方式。①⑤ (金杨)

口腔疾病危害全身健康

市口腔医院副主任医师 张浙

口腔有疾病,看似无大碍,其实与全身健康关系重大。

感染性心内膜炎约有10%~30%与口腔感染有关;口腔的反复感染会诱发慢性肾小球肾炎;牙周病与心脑血管疾病(动脉粥样硬化、心肌梗死、脑梗死等)关系密切,高血压患者假如发生牙痛,会造成血压升高,冠心病发作,甚至发病死亡。有牙周病时,糖尿病患者血糖较难控制。牙周病患者呼吸系统疾

病发病率是健康者的1.3倍,风湿性关节炎的概率是3.95%。胃炎、胃溃疡的致病菌是幽门螺旋杆菌,牙周病患者口腔是此菌的储存库。对儿童来说,牙齿龋坏会直接影响营养摄入,牙颌面畸形还会影响孩子正常的发音及语言表达,可造成儿童性格内向等心理障碍。产妇患重度牙周炎者产生早产儿和低收入体重儿的风险比牙周健康者高7.5倍。

可见,维护口腔健康是防控全身性疾病的重要手段。①⑤

口腔癌的发病信号

市口腔医院口腔颌面外科 汤晓雨

口腔癌是指发生于唇、舌、口底、腭部、牙龈、颊、牙槽黏膜和唾液腺的癌症,位居全身恶性肿瘤的第6位,以成年人好发,男性多见。

饮酒、吸烟,或饮酒、口腔卫生差,两者有协同作用,可使口腔癌的发病率增加75%以上。吸烟可诱发口腔黏膜白斑等癌前病变,饮酒会引起黏膜烧伤,并增加致癌物质的吸收,增加舌癌与口底癌

的危险性。口腔卫生不良或口腔内创伤性溃疡,或慢性炎症性溃疡,长期不愈可发生癌变,尤以舌癌最常见。

口腔癌的症状和体征包括口腔内的溃疡两周以上尚未愈合口腔黏膜有白色、红色和发暗的斑;口腔与颈部有不正常的肿胀和淋巴结肿大;口腔反复不明原因出血;口腔、面部、咽部和颈部有不明原因的麻木与疼痛。患者如出现上述症状或体征,应提高警惕,及时确诊,早期治疗。①⑤

重点疾病健康教育系列讲座(42)

南阳市健康教育所协办

爱牙日,建西牙科邀你一起来爱牙

你的口腔足够健康吗?你知道口腔健康的标准吗?世界卫生组织制定的口腔健康的标准是“牙齿清洁、无龋洞、无疼痛感、牙龈颜色正常、无出血现象”。

据调查显示,目前我国:60%以上的人从未看过牙齿;仅有不到2%的居民有定期进行口腔检查和洁治的习惯;中国约有6亿人-7亿人患有不同程度的牙周病;牙周疾病患病率高达80%;人均有2-2.5颗龋齿以上,全国约有20多亿只龋齿……

在“爱牙日”之际,为帮助广大居民保持口腔健康,我们到了位于南阳城区建设路与工业路口50米路南的建西牙科,请南阳种植牙研究所所长、口腔专家李志志主任详细解答读者关心的口腔健康疑惑。

定期洁牙 严防口腔疾病

龋牙、畸形牙、氟斑牙、黄黑牙、牙列不齐、牙缝过大、四环素牙、牙齿缺失等牙齿缺陷,曾让很多人尴尬和难堪,严重影响谈对象、找工作等人生大事。

“对于口腔健康,很多人重视意识不够;等到牙齿出现问题时,已经是大问题。比如,牙周病早期往往无明显的自觉症状,故一般人多不重视,一旦病变继续发展,可发生牙龈出血、溢脓、肿胀、疼痛、牙齿松动等,使咀嚼功能下降,甚至牙齿丧失。”李志志主任介绍,其实口腔保健,完全可以将这些疾病扼杀在摇篮里。

常规防御,每半年做一次洁牙保健,可以很好清洁牙齿,由医生随访,还可以尽早发现牙齿的疾病。当我们发现牙齿疾病后,尽早采取治疗措施,也可以控制住牙齿的病情,延长牙齿寿命。如果牙疼严重不予处理,最后会损坏牙髓,导致牙齿坏死。只要保护好牙齿,做好防御控制,出现问题采用科学规范的诊疗,完全可以实现80岁拥有20颗牙齿的健康生活。

美容修复 让你笑口常开

“口腔健康 全身健康!”为了让更多南阳人告别口腔疾患,找回健康美丽的牙齿,重现自信笑容,建

西牙科从即日起至9月30日开展回馈患者的优惠活动,免费为小朋友、成人、老年人测评牙齿健康。

李主任说,出现掉牙情况时,多数患者首先选择装假牙。然而一部分人的牙槽骨呈现比较低平的状态时,固位条件较差,传统镶牙方法做出来的义齿要么容易脱落,要么咬东西时咀嚼功能不好。

目前,种植牙已经成为临床上使用较多、效果明显的修复方式之一。人工种植牙是通过医学方式,将与人体骨质兼容性高的纯钛金属进行精密的设计,制造成类似牙根的圆柱体或其他形状,以外科小手术的方式植入缺牙区的牙槽骨内,经过1-3个月,当人工牙根与牙槽骨密合后,再在人工牙根上制作烤瓷牙冠。由于种植牙可以获得与天然牙功能、结构以及美观效果十分相似的修复效果,已经成为越来越多缺牙患者的优选修复方式。

为迎接爱牙日,关爱牙齿缺失者,建西牙科将推出“种植牙特惠”活动,有需要的居民可拨打13803775986,咨询了解,提前预约,享受意想不到的特价。①⑤ (黄志三)

编辑手记

近日,我在人民日报微博中看到一篇文章《从疲劳到癌症仅需4步,你还在透支身体吗》。忽然意识到,许多我们不以为然的坏习惯正在慢慢侵蚀我们的身体。

如果你平时经常熬夜,生活中常常有疲惫、注意力不集中、记忆力差、睡眠障碍和抑郁、咽喉痛、肌肉痛、关节痛、头痛等症状,一定要警惕自己患上了慢性疲劳综合征。患有严重慢性疲劳综合征的患者,很有可能出现猝死,即过劳死。主要是因为长期劳累过度,不能及时缓解,精神与内分泌系统紊乱,积劳成疾。

为了预防慢性疲劳综合征,我们必须坚持健康的生活方式。首先,生活要有规律,注意适当休息。休息是对抗疲劳的法宝,包括身体和心理适度放松和调节。但是休息也应适度,太放松而又没有重心的生活,反而会让你身心更混乱。其次,合理膳食。适量摄入B族维生素,如粗加工的谷类食物。某些碱性食物也有抵御疲劳、减少抑郁的功能,如牛奶、大豆、西瓜等。再次,要适度运动。如长跑、太极拳、游泳等。其实,运动可增加人体兴奋性神经递质的分泌,增强人体的代谢功能而不易疲劳。保持脑力和体力协调活动,是预防和消除疲劳,建立健康生活方式的最好方法。同时,要保持好的心态。用乐观的态度对待人生,承认已经存在的事实,承认缺陷的存在。学会倾诉,有自己的朋友圈,不要凡事自己扛。如果感到身体有长期不能缓解的疲劳、睡眠障碍、抑郁以及咽喉痛、关节痛等症状,不要硬撑,立即到医院就诊,中西医结合治疗慢性疲劳综合征效果较好。①⑤

