



写在前面的话:

民以食为天,食以齿为先。口腔的健康状态直接反映着一个人的生命健康的质量。不健康的口腔状态会影响机体对食物的消化吸收,从而引起其他器官疾病,影响颌面部的发育,加速面部的衰老。很难想象一个初次见面的人满口黄牙、坏牙,口腔气味难闻会给对方留下什么好印象。

世界卫生组织赋予健康和口腔健康的定义是:健康是一种身体上、精神上、社会上的完全良好状态,而

不仅是没有疾病或虚弱现象;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。

人类罹患疾病最多的部位之一是口腔。仅以龋齿患病率37.3%来计算,我国就有11亿颗该补的牙,以牙周病的患病率65%计算,全国就有7.8亿人需要至少一次的洁牙治疗。

现代研究证明,牙病可以引发或加重冠心病、糖尿病等全身性疾病,而龋齿已被列为世界上第三种最主要的疾病,仅次于冠心病和癌症。所以说口腔健康可以使人能充分咀嚼,享受美味佳肴,为身体提供充足的营养;口腔健康可以使人口气清新,尽情表达自己的意愿,自由地与人交流;口腔健康可以使人增强自信,在社会舞台上充分展现自我;口腔健康还能避免和减少“病灶感染”和冠心病、糖尿病、胃病等疾病的发生。

总之,口腔健康使人活得更健康、更愉快、更长寿。让我们积极行动起来,爱牙、护牙,促进口腔健康,增进全身健康,提高生活质量。

现代研究证明,牙病可以引发或加重冠心病、糖尿病等全身性疾病



口腔就医指南

你知道口腔科都治疗哪些疾病吗?如果有口腔疾病了,该如何进行治疗呢?

充填

牙齿有龋病就要进行治疗,治疗的目的是终止龋病发展,恢复牙齿的外形和功能。恢复牙齿外形的常用方法是充填,即在清除腐质,制备洞形以后使用充填材料来修补牙齿的缺损。常用的充填材料有银汞合金和复合树脂,这是单纯充填。

根管治疗

在牙髓有炎症、牙髓坏死或根尖周围有炎症的情况下,需要做根管治疗。根管治疗是用机械配合药物的方法将根管内的感染牙髓(神经)清除干净,然后对根管进行消毒,最后用根管充填材料来充填根管。

拔牙

随着口腔医学的发展,许多牙病可以通过各种疗法恢复功能,只有当牙病发展到严重影响身体健康,或为矫正牙齿需要才要拔牙。

拔牙的适应症为:

- 1.不能保存治疗的患牙——不能进行修复和没有保存价值的残根、残冠;晚期牙周病;根尖周围病变广泛,无法治疗。
- 2.易引起各种病变的阻生牙。
- 3.影响美观的牙齿——多生牙、错位牙。
- 4.为矫治错位牙和牙齿畸形。
- 5.乳牙滞留。
- 6.病原牙和病灶牙——引起口腔、颌面部炎症,颌骨囊肿等的病原牙和可引起肾炎、眼病等的病灶牙。

患了过敏性鼻炎怎么办?

过敏性鼻炎虽然没有致命危险,但它严重干扰患者的生活,影响其工作、学习,如延误或治疗不当,可诱发鼻窦炎、中耳炎、鼻息肉、哮喘等。

目前,治疗过敏性鼻炎一般从三方面入手:药物治疗、物理治疗、调整免疫治疗,快速修复鼻腔黏膜使之产生“防护墙”。患者如果早诊断、早治疗,是完全可以康复的。

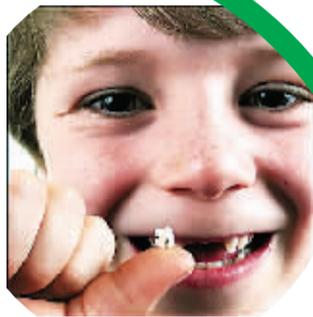
垂询电话:3976644
3322774

我们的牙齿

你知道吗?人在一生中会有两副牙齿。

第一副牙齿称为乳牙,共有20颗,于出生后6个月~7个月开始萌出,在两岁半左右长齐。第二副牙齿称为恒牙,共有32颗。第一颗恒牙于6岁左右开始萌出,随后乳牙便按一定的顺序渐次脱落且相继被恒牙替换。除了第三磨牙以外,大约在13岁~14岁左右乳牙就可全部脱落,恒牙全部长齐。第三磨牙约在17岁~21岁萌出。

乳牙的牙胚是在胎儿6周~7周开始形成的。这时胎儿需要钙、磷、其他矿物质和各种维生素。这些营养成分来自母亲的饮食,因此妊娠期妇女要注意营养,以保证胎儿正常的生长发育,包括牙齿的正常发育和钙化。



饭后立即刷牙

对牙齿有益

作为一名口腔科医生,我认为“饭后1小时~2小时再刷牙”的主张和做法,是不利于护齿防龋的。理由有三:

一、不利于预防龋病。龋病发生的病因虽较复杂,但口腔医学专家认为龋齿的形成与下列因素有关:①含糖量较高的食物及其残渣长时间滞留在牙面上,给致龋菌提供了营养物质。②口腔卫生差,细菌菌斑在牙面上形成并附着。③牙齿本身钙化质量差。滞留在牙齿窝沟和牙缝里的食物残渣,一经牙菌斑上的致龋菌(变形链球菌、乳酸杆菌等)作用,就会发酵产酸,腐蚀牙齿脱矿(脱磷、脱钙),形成龋齿。那么,牙菌斑又是怎样形成的呢?

牙菌斑是普遍存在于口腔内、黏附在牙齿表面的一层软而不定型的细菌斑块,由细菌与唾液中的黏蛋白形成的基质和食物残渣混合而成。研究发现,菌斑在饭后1小时即开始形

成。1毫克菌斑内所含的细菌达2亿多个,它们可利用食物残渣中的糖产生乳酸,腐蚀牙齿脱矿导致龋病。

所以,菌斑是导致龋齿的罪魁祸首,而菌斑的基质有食物残渣(渣)参与,其形成多在饭后1小时内。饭后1小时~2小时再刷牙,此时牙菌斑已不易被刷净。

二、饭后立即刷牙不会损害珐琅质,也不会造成牙本质过敏。

因为牙冠的珐琅质(牙釉质)是含无机盐(钙盐)高达96%的半透明钙化组织,是人体中最硬的一种组织,它的硬度仅次于金刚石。在通常情况下,饮食中所含的酸是不会使珐琅质被腐蚀并松软(脱矿状态)的。

再说牙本质过敏症不是一种独立的牙病,而是诸多牙病中共有的症状。凡使牙本质外露的牙病,如龋齿、牙釉质过度磨损、不正确的刷牙造成牙颈部楔状缺损、外伤性牙折或牙微裂、牙龈萎缩致牙颈部暴露等,都可以引起吃东西时牙齿酸、痛等过敏症状。而饭后立即刷牙不会使牙冠的珐琅质减少,自然牙本质也不会外露,过敏症也不可能发生。

三、目前人们通常用的保健牙刷是软毛磨头的,牙膏多为碱性,对牙齿、牙龈无损伤。临床上所见的咬合面珐琅质磨损,与饭后立即刷牙无关,而与喜欢咀嚼硬食物或咬合障碍如夜磨牙有关。与刷牙有关的牙颈部楔状缺损,原因之一是此处为珐琅质的薄弱区;原因之二是不正确的拉锯式横刷牙所致,与饭后或饮用酸性饮料后马上刷牙无关。

所以,国内外口腔医学专家都主张,饭后,特别是吃酸性食品如酸奶、醋蛋等后,均应立即刷牙。



我要我的牙齿



关爱婴幼儿的牙

新生儿的口腔里是没有牙齿的,然而颌骨内20颗乳牙的牙冠已部分钙化,此外还有继承恒牙的牙胚。第一恒磨牙咀嚼面的牙釉质也已钙化。

如果饮水中氟的含量不足,孩子自出生起就可以通过各种方式进行氟的补充,例如饮用含适量氟的水,也可以在医生的指导下服用氟滴剂,这样就可以提高牙齿的抗龋能力,减少龋齿的发生。

婴儿约在6个月时,下中切牙开始萌出。在第一颗牙萌出后,妈妈就应该为婴儿清洁牙齿。方法是先将手洗干净,然后用消毒纱布裹在手指上,蘸生理盐水或蒸馏水擦洗婴儿牙齿的所有牙面,一天擦洗两次,早晚各一次。

目前市场上有一种指套式柔软牙刷,可以套在家长指头上擦洗婴儿的牙齿。国外还有一种海绵头的柔软牙刷,也是专门为婴幼儿设计的小牙刷。

有些婴幼儿有含奶瓶嘴睡觉的不良习惯。有这种不良习惯的婴幼儿上前牙容易产生严重的龋齿,医学上称为奶瓶龋。严重者整个牙冠可被破坏,影响正常的咬食物和发音功能。除此之外,还会出现牙髓坏死、根尖病变,影响恒牙胚的正常形成和钙化。除了上前牙以外,龋损可累及全口牙。

奶瓶龋的预防方法很简单,即不要让婴幼儿含奶瓶嘴或装有其他甜饮料的奶瓶睡觉;在每次喂养之后要清洗牙齿的所有牙面。

定期进行口腔检查,婴儿在6个月或1周岁时要进行第一次口腔检查,以后每年检查一次。

保护好学龄前儿童的牙

孩子到两岁半左右全口乳牙长齐,直到6岁牙齿开始替换以前,全靠乳牙行使其功能,因此乳牙和恒牙是同等重要的。

乳牙对咀嚼、发音和外观很重要,对恒牙的萌出还起着向导的作用。正常情况下乳牙必须维持到自然脱落的年龄,恒牙才能萌出到正常的位置。乳牙特别容易受到龋齿的侵害,因此要很好地保护。

1.从两岁半开始可教给孩子正确的刷牙方法,每天要刷两次牙,早晚各一次,到6岁时孩子就能自己刷牙,但家长要给予监督。

2.要使用保健牙刷即刷头小、刷毛软、刷毛末端经过磨圆的。这种牙刷的优点是不会损伤牙齿和牙龈,且在口腔内转动灵活,可以刷到牙的各个部位,有效地清除牙菌斑。

3.清除两颗牙之间的牙菌斑要使用牙线。儿童自己使用牙线有一定困难,可以由专业口腔人员或父母用牙线帮助其清除牙齿邻面的牙菌斑。

4.使用氟化物
①在低氟区或适氟区要使用含氟牙膏以增强牙齿的硬度,抑制致龋的细菌。孩子在3岁开始用含氟牙膏刷牙,牙膏的量不要太大,每次约黄豆大小就行了。

②在医生的指导下口服氟片也有一定的防龋效果。

③使用低浓度的含氟涂料,例如氟保护漆。

5.多吃些有营养及对牙齿有益的食物,少吃对牙齿有害的甜食。

6.定期进行口腔检查,最好每年进行一次。

本版稿件由赵存修提供