

关注

调查显示:25岁至44岁的中青年人群中,每4人就有一人缺牙 年纪轻轻为何“老掉牙”?

■ 本报记者 侯赛
通讯员 全锦子
徐善应

提到缺牙,很多人都觉得这大多发生在老年人身上。海南日报记者走访海南省口腔医学中心和海南口腔医院发现,中青年缺牙在口腔门诊中同样占据了很大比重。

根据最新一次全国口腔健康流行病学抽样调查结果显示,中国35岁-44岁中青年龋病(龋齿,俗称虫牙、蛀牙)患病率为88.1%,25岁至44岁的中青年人群中,每4人就有一人缺牙。

到底是谁在“谋杀”年轻人的牙齿?日常护齿应该注意哪些方面?海南日报记者就此采访了口腔医生,听听他们怎么说。

年轻人牙齿缺失并不少见

海南省口腔医学中心口腔颌面外科副主任刘德裕告诉海南日报记者,门诊中,年纪轻轻就缺牙的患者比比皆是,很多是由于不良的生活饮食习惯所导致的。刘德裕介绍,牙周病是导致年轻人牙齿缺失的重要原因。很多年轻人平时没有养成良好的刷牙习惯和饮食习惯,使牙面堆积大量的牙菌斑、牙石,刺激牙龈。再

缺牙不及时修复影响健康

很多人认为牙齿不好不是病,因此即便缺牙也不在意。海南口腔医院修复科副主任曹香林提醒,缺牙不光影响美观,还会对身体产生很多危害。首先,缺牙不补,牙齿会越掉越快。曹香林介绍,牙齿脱落后,会形成一个空缺位置,它两侧的健康牙齿在咀嚼受力时,因为缺牙一侧没有支撑,就会逐渐倾斜,长此以往,牙齿会逐渐松动乃至脱落。与缺牙有咬合关系的对颌牙齿,咀嚼时因

加上工作压力过大,长期处于精神紧张的状态,很容易导致牙周病。牙周病会引起牙齿松动和脱落。“现代人糖分的摄入普遍超标,龋齿就会找上门来。”刘德裕表示,牙齿龋坏也是造成年轻人牙齿脱落最常见的原因之一。如果孩子吃过多糖,时间长了就会产生龋齿,并可能继发牙髓炎和根

为没有牙齿支撑,会越长越长,最终松动、脱落。其次,缺牙不补,很容易诱发肠胃疾病。曹香林表示,正常情况下,食物经过牙齿充分咀嚼磨研后才会进入胃里。但是牙齿缺失后,很多人吃饭都变成囫圇吞枣,对于一些粗纤维和嚼劲十足的食物,即便想充分咀嚼也做不到。这也导致大量没有经过充分咀嚼的食物进入肠胃系统,加重了肠胃系统的负

尖周炎,引起牙槽骨和颌骨炎症。如果病变继续发展,就会形成龋洞,导致牙冠完全破坏消失。而且即便治疗,有些龋洞也不会愈合,最终结果就是牙齿缺失。刘德裕表示,生活中,有一些人还常用牙齿当开瓶器、撕包装,或咀嚼过硬的食物,这些都会导致牙齿移位或断裂,严重者需要拔除。

担。 “体质强的人可能短时间感受不明显,但对于体质较弱的人来说,长期缺牙非常容易诱发肠胃疾病。”曹香林表示,一些人常年治疗肠胃疾病无效,其根源就在于缺失的牙齿没有修复,治标不治本。此外,缺牙还会影响发音。当个别牙缺失时,对发音影响不大,但当牙齿缺失较多时,特别是前牙缺失或全部牙齿缺失时,会造成不同程度的发音障碍。

保护牙齿应定期洁牙

日常生活中,该如何保护好牙齿?

刘德裕介绍,每天必做的牙齿保养功课,首先是实行“三三制”有效刷牙。每天刷牙3次,每次刷3分钟或更长的时间。且要注意将刷毛与牙面成45度角,转动刷头,尽量将每颗牙齿都刷到,让牙刷在上下牙列间来回移动,以清除深处的残垢。

“多吃粗粮等高纤维食物可以保护牙齿。”曹香林表示,日常可以多吃“爱牙食品”,如蔬菜、粗粮、水果等高纤维食品,以及含钙较高的肉、蛋、牛奶等。

曹香林提醒家长,在孩子婴幼儿时期就应注意饮食的选择,应给孩子多吃能促进牙齿咀嚼的蔬菜,如芹菜、卷心菜、菠菜、韭菜、海带等,有利于促进孩子下颌的发达和牙齿的整齐。

此外,还要定期去医院洁牙(洗牙),利用超声洁治等手段及时清洗口腔内的牙菌斑、牙结石等。

刘德裕提醒,刷牙和洗牙不能相互代替。因为牙齿在彻底清刷后的数小时内就会有新的菌斑形成,在30天内可达到最大量,如果不注意口腔卫生或刷牙方法不够正确,牙齿表面就会有大量菌斑积聚。特别是牙刷刷不到的部位,久而久之会形成牙结石。如果牙齿表面有牙菌斑、牙结石,而又没能及时消除,就可引起牙龈炎、牙周炎等疾病。

海南省眼科医院特约科普

“糖网”离你有多远?

糖尿病是一种全身代谢性疾病,影响全身各个系统和器官,眼睛也不例外,常见眼部病变中的糖尿病视网膜病变(下称“糖网”)对视力的威胁最大。

易患“糖网”的群体

一是患有较长期糖尿病史者。研究发现,糖尿病病程十年左右的患者中,有50%的人发生了“糖网”,病程越长,发病率越高。二是血糖控制较差者。血糖长期不能控制或血糖波动大,都是发生“糖网”的重要因素。三是相对于2型糖尿病患者,1型糖尿病患者的视网膜病变发生的时间更早,发生率也更高。

“糖网”真的很可怕

简单地说,血糖升高会导致视网膜微血管逐渐闭塞,视网膜供血不足,促使眼内一些“不良因子”释放。血管内皮生长因子就是其中很重要的一种“不良因子”,它可以刺激视网膜新生血管生成,导致眼底出血、增殖膜形成。病情进一步恶化,甚至发生视网膜脱离、新生血管青光眼等,最终导致失明。部分已失明患者,还会出现难以忍受的眼痛,头



痛,最终不得不摘除眼球来缓解疼痛。

“糖网”可预防吗?

“糖网”的损害是不可逆的,关键在于预防。糖尿病患者首先要严格控制血糖、血脂、血压,定期到内分泌科复诊,听从内分泌科医生的指导。并定期到眼科进行“糖网”的筛查,早期眼底筛查的费用远低于晚期手术的费用,且早期治疗效果也比较好,而晚期治疗视力恢复比较有限。

作为一名眼底专科医生,我强烈呼吁糖尿病患者要尽早期到医院进行筛查,如发现早期病变,要按医生的嘱咐定期复诊,病情如加重要听从医生的指导,尽早进行治疗,避免延误治疗时机。

“糖网”如何治疗?

“糖网”的治疗方法主要包括:第一,药物治疗。早期病变可应用改善视网膜微血管的药物进行治疗。第二,视网膜激光光凝

治疗。根据视网膜血管造影的情况进行必要的视网膜激光光凝治疗。视网膜激光光凝治疗是通过破坏不健康的视网膜组织,来改善视网膜缺血缺氧的状态,减少视网膜新生血管,防止黄斑水肿、渗出和玻璃体积血,它能有效地防止“糖网”的进展,是患者远期的视力保护及控制病情非常重要的治疗方法。但同时,它也是一种有创的治疗,全视网膜激光光凝后会出现视野缩窄的改变,短期的视网膜水肿会导致明显的视力下降。

“糖网”发展到后期的患者,激光治疗也难以控制已经形成的视网膜新生血管,最终发生难以避免的玻璃体积血。少量的玻璃体积血,可以口服药物,保守观察,如果出血较多或超过一个月未吸收,建议尽快手术治疗。如果病情发展到增殖膜形成或牵拉性视网膜脱离,要尽快手术切除混浊的玻璃体及增殖膜,解除牵拉,复位视网膜,挽救视力。

(海南省眼科医院眼底病专科副主任医师 张秀妮)

婴儿抚触: 让爱从指间传递

■ 本报记者 孙婧 通讯员 黄毅

近日,三亚市妇幼保健院举办了一场趣味横生、萌态十足的婴儿抚触大赛。这次比赛的举行,让“婴儿抚触”的话题再一次受到大众关注。

婴儿抚触已是时下流行的一种科学育婴新方法。“婴儿抚触是世界公认对婴儿健康最有益的一种护理技术。孩子的身体有500万个感觉细胞,系统的抚触可以刺激宝宝的发育,更有利于增强他们的免疫力,增加睡眠、促进大脑发育,帮助宝宝获得安全感和信任感,以及与父母之间建立亲密感。”三亚市妇幼保健院亲子早教中心主任医师宋晓玫介绍说。

同时,婴儿阶段的亲子抚触,对孩子今后的人格形成也有莫大影响。三亚市妇幼保健院副院长田秀娟说,从宝宝出生后,家长就可以给他们进行抚触,一方面能够满足宝宝渴望被安慰、被关注的需要,有助于稳定宝宝的焦虑情绪;另一方面,家长抚触时,温柔的皮肤接触,亲切的语言交流,充满爱意的眼神,都能启发宝宝的听觉、视觉、触觉综合感知能力,有利于增进新生儿的情商与智商发育。

而对于睡眠不好,爱哭闹的宝宝,固定流程的抚触也能减少哭闹,帮助其快速入睡。

婴儿抚触,在不同的身体部位,有着不同的效果。

宋晓玫建议,婴儿抚触要由宝宝的照顾者来做,优先考虑妈妈,这样可以避免孩子紧张抵触的情绪。目前我国常用的婴儿抚触手法,是采用先俯后仰的抚触顺序,即背部→前额→下颌→头部→胸部→腹部→上肢→下肢。

抚触的过程也是表现母爱或父爱的时候,家长可以一边按摩

一边与宝宝说话,更有利于亲子间的情感交流。宋晓玫建议,家长每次抚触尽量形成固定的顺序流程,这样能更好地帮助宝宝养成感知习惯。

在医护人员看来,婴儿抚触虽然过程看起来很好玩,但也需要家长认真对待。“婴儿抚触不是可以随便弄弄的动作。智力的开发和感觉统合能力不是一朝一夕就能看到效果的,需要家长的长期坚持。”田秀娟提醒道。

给宝宝进行抚触时,还要做好一些准备,注意一些细节。比如,抚触过程切莫受到外界干扰,可以找一个舒适、安静、足够温暖的场地,最好伴有优美舒缓的音乐;抚触者的双手要温暖、光滑,指甲要短,无倒刺,不能戴首饰。抚触时,将婴儿润肤液倒在掌心均匀后再给宝宝抚触,手法从轻开始,慢慢增加力度,以宝宝感觉舒服和配合为宜。抚触时间从5分钟开始,以后可以延长为15至20分钟,推荐每天进行1至2次。同时,抚触也需选择适当时间,应当避开宝宝感觉疲劳、饥饿或烦躁的时候,最好是在宝宝洗澡后或穿衣过程中进行。当抚触时发现宝宝情绪反应激烈或有不适现象,应该立即停止。



婴儿抚触大赛上,妈妈们在婴儿抚触交流感情。
通讯员 黄毅 摄

健康资讯

全省首个校内急救安全屋揭牌

本报讯(记者侯赛)继急救安全屋进社区、进景区之后,海口社会急救体系继续延伸,打通校园急救的“最后一公里”。5月7日下午,由海口市120急救中心与海南省农垦中学共同筹建的“海南省农垦中学急救安全屋”揭牌成立,成为我省首个在校内设立的急救安全屋。

据了解,海南省农垦中学急救安全屋内放有智能救援培训岛、自动体外除颤仪(AED)训练机、急救包等急救和培训物资,不仅能够提供急救服务,还开设“急救微课堂”,面向学生免费开放。

根据双方协议,海口市120急救中心为海南省农垦中学培养10名急救志愿者导师,并对其授课开展督导,提供专业技术支持。海南省农垦中学利用智能救援培训岛定期开展急救普及培训活动,每年完成不少于20场培训,培训人数不少于1000人,同时该安全屋将每年不少于6次对外开放,供广大社会人群学习急救知识,并提供急救技能练习指导。

海口市120急救中心副主任付杰介绍,海南省农垦中学急救安全屋只是一个试点,海口市120急救中心正与海口市青少年活动中心、海口经济学院桂林洋校区等单位进行协商,计划今年在海口市不同机构建起10个培训点,开辟多种模式的急救培训,满足不同人群的需求。

关爱地中海贫血公益活动举行 200多重症地贫患儿家庭 获免费基因配型

本报讯(记者符王润)5月8日是第26个“世界地贫日”。当天,海南省地贫协会在海南省人民医院门诊楼举办关爱地中海贫血公益活动。活动上,来自各大医院的专家们为患儿及家属进行义诊,来自我省各地的200多个重症地贫患儿家庭获得免费基因配型。

海南省人民医院血液内科主任姚红霞介绍,海南是地贫高发地区,做好重度地贫的防治工作十分重要。“地贫分为轻度地贫、基因携带者和重度地贫患者。重度地贫患者会出现贫血明显、肝脾肿大等症状,如果不及时治疗,很多患儿很难活到成年。”

姚红霞表示,重度地贫重在预防。她呼吁人们重视婚检和孕检,预防重度地贫患儿的出生。而在治疗方面,目前只有通过骨髓移植才能治愈重症地贫。“我们已经完成了10例重症地贫患儿的骨髓移植手术,目前这些患儿恢复情况都很不错。”姚红霞提醒,重症地贫患儿进行骨髓移植的最佳年龄为2-6岁,如果错过了这个时机,治愈的机会就会小很多。

当天的活动还为200多个重症地贫患儿家庭进行了免费基因配型。“我们了解到,基因配型一个人的费用是1500元,我们一家三个人做配型,就得4500元。听说了这个活动后,我们特地从临高赶过来。”吴小妹(化名)是一名6岁重症地贫患儿女童(化名)的母亲,当天,她和丈夫带着女童赶到海口,抽血等待基因配型。

姚红霞介绍,此次配型首先在亲属中寻找合适的捐献者,如果亲属中没有配型成功,则进一步通过中华骨髓库查找合适的配型。“我们希望通过配型,让更多重症地贫孩子得到生的希望。”

专家普及儿童哮喘防治知识 成人呼吸系统疾病 大多起病于儿时

本报讯(记者符王润)5月7日是第21个“世界哮喘日”。近日,海南省人民医院儿童哮喘防治中心在海南省地质医院组织开展了公益宣教活动。医护人员通过寓教于乐的方式,对患儿及家长开展儿童哮喘、过敏性疾病防治的科普知识宣教。来自岛内外的患儿家属现场分享了儿童哮喘防治的经验。

我省儿童哮喘、过敏性疾病专家陈实介绍,支气管哮喘是儿童最常见的慢性呼吸道疾病,全球哮喘患病率呈逐年上升趋势,海南儿童哮喘与十年前比较发病率增加了2.4倍。调查发现,儿童哮喘发作的诱发因素主要为呼吸道感染,其次与气候变化、运动及过敏因素有关。

陈实表示,儿童期哮喘对于成年期哮喘有重要影响。识别儿童期哮喘的危险因素并且在儿童时期进行治疗,可以保持成人期肺部正常健康状态。绝大多数成人呼吸系统疾病都起病于童年时期,因此,实施儿童哮喘的规范化管理十分重要。“儿童哮喘管理的目标是,早期确诊、控制症状和通过治疗维持自儿童期到成人期的肺部健康状态。”陈实说。



健康周刊广告联系:
17789778872
投稿邮箱:
hnbjzkz@qq.com