

关注全国爱牙日

守护口腔健康,走出八大误区——

让健康从“齿”开始

海南日报全媒体记者 侯赛 通讯员 全锦子

据世界卫生组织统计,全世界60%~90%的学龄儿童和近100%的成年人患有龋齿。15%~20%的中年人(35岁~44岁),患有严重牙周或牙龈疾病。65岁~74岁的人中约30%的人出现缺齿。

文字/侯赛

误区一

牙龈出血无妨

牙龈出血,常被视为小事,实则可能是牙结石、牙周病等疾病的信号。牙周病与龋齿不同,它起病隐匿,初期不会疼痛,早期仅有出血等轻微症状,且病程长,可达数十年之久,因此很容易被忽视。牙周病的早期症状是刷牙和咬硬物出血,如果在这个阶段进行积极治疗,效果好,花费少。如果等到出现疼痛、肿胀、牙齿松动、脱落或咀嚼功能障碍时,已错过最佳治疗时机,不仅治疗难度加大,治疗费用增加,而且无法恢复到原来的健康水平。

此外,牙龈出血有时并非只是简单的口腔炎症,还有可能是白血病、血友病等一些血液疾病,或是肝硬化、胃十二指肠溃疡、糖尿病、维生素缺乏等疾病的临床症状之一。出现牙龈出血,要积极到医院进行检查。

误区二

洁牙伤牙

超声洁牙的原理就是用超声波振动效能和水雾冲洗配合,大大提高清除牙石的效率。超声波洁牙机头工作端制作得很光滑,因而在洁牙的过程中它没有切削磨削的作用,所以自然不存在牙齿受磨损的问题。

有人很疑惑,洗牙为什么会出血?因为超声震荡的过程中会产生一些小刺激,当牙龈处于健康状态时,洗牙极少引起出血现象。但如果牙龈长期受到牙石刺激,局部产生炎症,黏膜充血而变得脆弱,在洗牙的过程中则极有可能发生出血现象。但可以放心的是,洁牙过后,局部刺激因素去除,牙龈很快就能再次恢复健康,一般半年至一年时间

进行一次洁牙。

误区三

漱口水漱口可代替刷牙

漱口水可杀灭口腔内部分有害细菌,净化口气,但漱口水起不到彻底清洁的作用,只能漱掉牙齿表面的食物残渣和部分软垢细菌,牙龈沟、牙齿邻间隙和牙面附着的菌斑是无法通过漱口清除的。而且有些药用漱口水长期使用会扰乱口腔内的细菌生态系统平衡,引起口腔黏膜类疾病,或使牙齿着色,不建议长期使用。正确刷牙与使用牙线,才是维护口腔卫生的基石。

误区四

餐后立即刷牙

餐后马上刷牙,的确能及时清除食物残渣和牙垢,但餐后立即刷牙会让牙齿过敏的发生率提升。由于进食后口腔内的唾液在消化食物过程中会产生大量的酸性物质,特别是刚食用过水果或饮用过碳酸饮料后,产生的酸性物质会破坏牙齿表面坚硬的牙釉质,使其脱矿变得松散,脱矿后的牙釉质对外界的抵抗力会下降。如果饭后立即刷牙,脱矿的牙釉质更易被磨损损害。为此,建议饭后立即漱口,10~20分钟后再刷牙。

刷牙可以去除牙菌斑,但不能根除。口腔内的细菌不间断繁殖,在刷牙数小时后,菌斑可以在清洁的牙面上重新附着形成。特别是夜间入睡后,唾液分泌减少,口腔自

洁作用差,细菌更容易生长。因此,每天至少要刷牙2~3次,晚上睡前刷牙尤为重要。

误区五

牙痛才就医

生活中,不少人的习惯是,只有牙痛了或牙齿出现其他明显问题时才去看牙医。实际上,定期的牙科检查对于预防口腔疾病和早期发现问题至关重要。

临床上,一般建议成年人每年至少应该进行两次口腔检查,半年一次为宜,以便及时发现并处理潜在的口腔健康问题。儿童和青少年处于生长发育期,牙齿和颌骨变化快,更易受到各种口腔问题影响,也需要更频繁的口腔检查。

误区六

美白产品人人皆宜

有牙龈炎、牙周病、龋齿、牙齿敏感等问题的人群,应妥善处理相关问题之后再开始牙齿美白。未成年人、孕期及哺乳期女性应避免使用美白产品。患有心脏病、癫痫等慢性病人,最好在专业医生指导下选择合适的美白方案。

误区七

乳牙无足轻重

很多家长认为“乳牙早晚要换成恒牙,所以不用治疗乳牙龋齿”,事实上这种观念是错误的,如果不

对龋坏的乳牙进行治疗,进一步发展可以导致牙髓炎等严重后果,引起剧烈疼痛。另外,乳牙龋坏不及时治疗,会波及患牙根尖组织甚至侵犯到恒牙胚,导致恒牙萌出后牙釉质发育异常。

此外,乳牙对咀嚼、发音和外观都很重要,如果乳牙因为龋齿等原因不能很好地发挥其作用,势必影响到消化和吸收,对孩子的生长发育产生不良后果。乳牙在咀嚼过程中可以有效刺激颌骨发育,为以后恒牙的顺利萌出和漂亮的面容外形创造良好条件。因此,乳牙出现问题以后,家长应该积极带孩子进行治疗。

误区八

假牙无需清洁

每日进食后,食物残渣软垢等会附着在假牙上,表面也会有一些相关微生物黏附。如果长期清洁不到位,会影响假牙的使用寿命,甚至会引起严重的口腔及全身疾病。因此,对于义齿修复后的患者而言,正确的护理是十分重要的。

饭后要取下活动假牙进行冲洗或使用牙膏牙刷刷洗,同时温水漱口,再戴回口中。定期使用假牙清洁片进行假牙的清洁,同时口内剩余牙齿的清洁也非常重要,每天早晚认真刷牙不能偷懒。

走出这些认知误区,我们才能更好地守护口腔健康,享受健康生活。每日两次刷牙、餐后使用牙线、定期更换牙刷、定期口腔检查,加上均衡饮食,限制糖分摄入,这些日常习惯的坚持,将为我们口腔健康筑起坚实的防线。

门诊连线

中西医“混搭”治疗精神疾病

海南日报全媒体记者 唐咪咪

在快节奏的都市生活中,精神疾病就像不速之客,悄悄闯进又不同程度地影响着部分人的生活。双相情感障碍、睡眠障碍、焦虑、抑郁……这些让人不安的名词,可能就潜藏其中伺机而动。如何有效治疗各类精神疾病?海南省安宁医院开设中西医结合治疗精神科疾病病区,为精神类疾病患者提供一种独特而灵活的“混搭疗法”。

“混搭疗法”听上去有些抽象,却并非新鲜产物,包括北京大学第六医院、上海精神卫生中心、北京安定医院、广州脑科医院等在内的国内多家著名精神专科医院早已设有中西医结合病区,并对一些古代成方及验方等进行临床验证。“中医对精神疾病的研究由来已久,其强调人体的整体平衡,认为精神疾病的产生是内外多种因素共同作用的结果,而不仅仅是单一的生物学原因。”海南省安宁医院中西医结合病区主任周俊说。

那么在实际诊疗方面,中西医能各自发挥哪些作用?这也是不少患者十分关心的问题。对此,周俊打了一个生动的比方:“如果要清理一个发霉的房间,西医就好比各种清洁剂可以快速去除表面痕迹,它的性质是消灭和对抗;中医则强调合理通风、减少湿气来抑制霉菌滋生,它重在保持平衡。只有两者共同作用,才能早日重拾一个清新干净的家。”

家住三亚的小吴(化名)因患有双相情感障碍长期服用西药,虽然病情控制尚可,但存在心烦意躁、坐立不安的情况,经常需要扭动身体才能感到舒服一些,导致小吴在工作开会时根本无法久坐。“8月初,这名患者找我看诊,我通过观察发现,他双手习惯性胡乱扭动,手机打字都有些困难。”在和患者的进一步沟通中,周俊还发现小吴特别怕热,饮水很多,这些都是长时间服用药物带来的不良反应。

据悉,抗精神病药、抗抑郁药、抗焦虑药等大多是通过拮抗或激活脑内某些神经递质来减轻症状,具有见效快、服用方便等优点,但长期使用存在恶心、呕吐、嗜睡、便秘、反应迟钝、注意力下降等不良反应。中医的介入不仅能缓解这些副作用,还可以发挥调理情绪、疏肝化痰、调理气血、调整脏腑功能及平衡阴阳的作用,提高患者对长期治疗的依从性。

针对小吴的病情,周俊开出了这样的药方:在保持原有西药服用的基础上,每天煎煮柴胡加龙骨牡蛎汤。在结束一个为期14天的疗程后,小吴前来复诊,周俊欣慰地发现小吴病情改善明显,心烦躁、坐立不安感有所缓解,可以手机打字,连困扰许久的怕热问题也大大缓解。

“这是病区开设以来,采用中西医结合疗法效果最典型的案例,患者在未调整西药治疗方案的前提下,采用中药汤剂治疗后疗效明显提高,并且降低了药物副作用,达到了减毒增效的目的。”周俊补充介绍,除了服用中药汤剂,医院还会根据病人实际,采用中药膏方、针灸、艾灸、中药贴敷、刮痧、推拿、中药浴等多种中医特色疗法,主要收治患有双相情感障碍、精神分裂症、焦虑障碍、抑郁障碍、精神发育迟缓的病人。

中西医疗法各有所长又各有不足,只有两者结合取长补短,才能将疗效真正惠及患者。目前,海南省安宁医院的中西医结合病区已开设一个多月,周俊坦言仍面临病人复诊不方便不及时、个体化诊疗难以批量式开展、患者观念较难转变等问题,这套“混搭疗法”在海南仍有很长的一段路要走。

健康速递

超过40岁,紧急避孕药慎用

近日有媒体报道,四川成都一位43岁女士在尝试购买紧急避孕药时遭到药店工作人员拒绝,原因是年龄超过40岁,用药风险大。紧急避孕药作为许多夫妻事后补救的主要措施,是否存在40岁后用药风险加大的问题,引起了公众的广泛关注和讨论。

“从避孕角度看,紧急避孕药理论上适用于任何年龄段女性。然而,从药物不良反应的角度考虑,40岁以上女性在使用时需格外谨慎。”广州中医药大学第一附属医院生殖中心主治医师白鸽说,紧急避孕药主要通过抑制排卵、阻止精子穿透宫颈黏液、阻止受精卵在子宫内着床三方面达到避孕效果。这可能导致女性月经周期的紊乱,包括月经提前、推迟或不规律出血。由于40岁以上女性的卵巢功能逐渐衰退,对激素的调节能力减弱,因此更容易受到紧急避孕药的影响。另外,随着年龄增长,女性血管疾病发生风险增加,紧急避孕药中含有大量孕激素,可能进一步加剧该趋势,增加血栓性疾病的风险。特别是对有肥胖、抽烟、血脂高、血压高、糖尿病等高危因素的女性来说,这种风险更为显著。考虑到这些因素,医生和药师在推荐时会更加谨慎。

目前,较为常用的紧急避孕药是“左炔诺孕酮片”,药品说明书上也写明“40岁以上妇女禁用”。这一规定是基于大量临床研究和数据分析得出的结论,提醒使用者留意用药风险。左炔诺孕酮片的其他禁忌还包括:乳腺癌、生殖器官癌、肝功能异常或近期有肝病或黄疸史、静脉血栓病、脑血管意外、高血压、心血管病、糖尿病、高脂血症、精神抑郁症,这些患者都不宜擅自服用。另外,过敏体质者慎用,已知或可疑妊娠者禁用。

总的来说,白鸽建议40岁以上女性在考虑使用紧急避孕药时,应充分了解其风险与限制,并在专业医生指导下作出决定。更重要的是,应坚持采取更为安全、有效的事前避孕措施,如使用避孕套、短效避孕药、长效避孕针,置入宫内节育器,或男性输精管结扎等,保护自身安全与健康。(据环球时报)

医线故事

风中迎来新生命的300多个家庭——

烟火回归 团圆喜乐

海南日报全媒体记者 侯赛

中秋佳节是全家共享团圆的美好时光。然而,今年的中秋节对于刚刚在台风“摩羯”中迎来新生命的359个海南家庭来说,更意义非凡。“没想到,小生命提前到来了,感谢政府的关怀,宝宝才能平安降生。”9月15日,家住海口市琼山区的新手妈妈吴女士在采访中满怀感激之情。

9月5日下午,当台警警报响起,吴女士的手机连续响起了两次,第一次来自社区,第二次则是海南省妇女儿童医学中心(以下简称“省妇儿中心”)。两条相同的信息,蕴含着深深的关怀:“台风将至,为了您的安全,请尽快入院待产,无论是否立即分娩,住院费用都将由政府承担。”此刻,吴女士已接近预产期,这个突如其来的变故,令她心中既忐忑又感激。

原以为台风次日下午才会到来,吴女士打算稍事整理,慢慢前往医院。然而,清晨的第一缕阳光还未完全驱散夜色,她的手机再次响起,工作人员再次催促她尽快入院。吴女士笑道:“这时候,政府比我还着急,真是像极了妈妈的唠叨。”6日中午,吴女士在省妇儿中心产科顺利入院。两天后的早晨,伴随

一声响亮的啼哭,一个小生命来到了这个世界,母子平安,一切忧虑烟消云散。

同一时间,另一位孕妇蔡女士也经历着相似的情景。居住在海口美兰区,已怀胎38周余的蔡女士,自5日起便不断收到社区、镇政府乃至卫生部门的“点对点”提醒,催促她提前入院待产,以防台风带来不必要的风险。短信中的温馨提示格外让她感到安心:“为了您和宝宝的安全,我们建议所有38周以上的孕妇,特别是住在偏远地区的朋友,提早来到医院,确保万无一失。”

9月5日下午,社区工作人员亲自上门,再次确认蔡女士是否已经做好入院准备。想

到离预产期尚有十余日,但鉴于天气情况的不确定性,她决定带上待产包,入住海口市妇幼保健院。医院为她及其丈夫提供了舒适的单人病房,费用均由政府承担。看着身边逐渐填满的床位,听着走廊上传来的忙碌脚步声,蔡女士心中涌起一股莫名的安全感:“尽管台风在外呼啸,但在丈夫的陪伴下,在医护人员的守护中,一切都显得那么平静。家里人也随时可以通过电话联络,这种感觉,真是太好了。”

据了解,台风“摩羯”席卷期间,所有符合条件的孕妇均可享受免费的住院待遇。“这是政府给予孕产妇最好的礼物,赶

紧抓住机会吧!”社交媒体上,类似的消息迅速传播开来,许多海南的准妈妈纷纷表达了对政府此举的赞赏之情。据了解,自9月3日起,海南省卫健系统对全省38周以上未分娩孕妇进行全面摸底。短短两天,全省摸排出生38周以上未分娩孕妇2731人,动员其中1188名高危和就医不便的孕产妇住院待产。

天灾无情,人有情。海南全省卫健系统医护人员用实际行动,诠释了生命至上的信念。截至9月7日,据官方统计,台风期间,全省共有359名孕产妇平安分娩,这一数字背后,凝聚了多少人的心血与汗水,又有多少家庭因此迎来了新的希望。

《中国妇女报》撰文点评:“从台风中的孕产妇关爱,我们看到了人民至上、生命至上的深刻内涵。”在这场与自然的较量中,政府与民众齐心协力,医护人员冲锋在前,共同谱写了一曲守护生命的赞歌。中秋之夜,对于每一位平安归来的产妇,或是刚刚降临的小小生命来说,那份团圆的意义,更加深刻。



海南医科大学附属第一医院医护人员与产妇一家合影。