

# 牙龈出血是牙周炎的早期表现

牙齿松动怎么回事,可以固定吗?牙周病怎样预防?刷牙很认真,还需不需要洗牙?7月15日上午9:30至10:30,本报健康热线0551-62623752,邀请合肥市口腔医院西区牙周黏膜科主任、副主任医师郭凤芹与读者交流。

张婷婷 记者 李皖婷/文 倪路/图



本期指导专家 郭凤芹

长期从事牙周各种疑难病、牙周-牙髓联合病变及口腔黏膜病的诊治,擅长各种牙周疾病的治疗方案设计与治疗、冷光美白和松牙固定术等。

## 牙龈出血是牙周炎的早期表现

读者:刷牙出血是病吗?要紧吗?

郭凤芹:很多朋友在进行口腔清洁的同时,常常会伴随着牙龈出血,认为这是牙龈上火了,是正常现象,殊不知牙龈出血是牙周炎的早期表现。一般分为局部性和全身性两种:局部原因引起的牙龈出血,常见的是患牙龈炎和牙周炎的病人;全身性的原因大多见于血液系统疾病在口腔中的表现。

## 牙齿松动要引起重视

读者:牙齿松动用不上力是怎么回事,可以固定吗?

郭凤芹:牙齿松动主要是牙周炎引起,牙齿就像大树,牙周就像树根下的土,树根下的土流失了,大树就晃动了,牙齿周围的骨头被破坏了,牙齿就固定不住,就松动用不上力了。有些松动的牙齿可以通过牙周固定方法来固定。

## 刷牙对坚固牙齿有好处

读者:为什么要刷牙?刷牙对牙齿有损害吗?

郭凤芹:有人担心,刷牙会对牙齿有伤害。其实到正规的口腔医院或口腔科

去刷牙,不会对牙齿有什么损害,反而对坚固牙齿和口腔保健大有好处。因为牙结石会造成牙周炎,导致牙齿松动和脱落,刷牙可有效清除牙结石。

有人刷牙后,牙缝感觉比以前大了,这是因为他们的牙石较多,治疗前感觉不到有牙缝,因为肿胀的牙龈和牙石把牙缝充满,当去除牙石后,牙龈肿胀消退,本来存在的牙缝就暴露出来了,绝不是因为刷牙造成的牙缝变大。

## 刷牙很认真,也要去洗牙

读者:刷牙很认真,还需要洗牙吗?

郭凤芹:有人认为每天认真刷牙,就不用洗牙了,这是不对的。因为牙齿菌斑的生成速度很快,在彻底清刷后的半小时内即会有新的菌斑形成。更何况多数人并没有掌握正确的刷牙方法,只是根据自己的习惯进行牙齿的清洁,难免有些部位刷不到位,尤以牙缝处和下前牙里面为甚,久而久之即成为牙结石。因此,成年人如果没有洗过牙,尽早到医院做一次洁治,而且最好每半年到一年做一次。

## 牙龈萎缩、口臭等或是患上牙周病

读者:牙周病有什么表现?怎样预防?

郭凤芹:当您有下列的情形之一时,就有可能发生牙周病:牙龈有红肿、出血、疼痛的现象,牙龈萎缩,牙齿咬合不正常,牙龈间出现脓液,口臭。预防牙周病,口腔清洁是至关重要的工作。通过有效的刷牙,不断地彻底地清除菌斑,可预防牙周病的发生;定期去专业的口腔诊所进行检查和治疗,可早期诊断,早期治疗,避免牙周病的进一步发展。

## 牙周病痊愈后要定期复查

读者:牙周病治好了还要再去看看吗?

郭凤芹:牙周病治疗后有可能会复发,治疗效果维持时间的长短取决于病变的程度,还取决于患者是否能与医生密切配合。为了使牙周病治疗效果得以维持,在治疗后还要注意采用正确的自我菌斑控制方法(如坚持早晚有效到位的刷牙,饭后漱口,正确使用牙线和牙签)和定期到医院洗牙,来阻止牙结石的重新形成及其所带来的危害。到医院复查洁牙的时间可根据病情来具体确定,病情较重的2-3个月复查一次,病情较轻的6-12个月复查一次。

## 下期预告

### 老年心脑血管患者如何安然度夏?

夏天到了,天气炎热,老年患者特别是有高血压、心脑血管等慢性病的患者该如何调控血压?如何安然度过夏季呢?有哪些注意事项?下周二(7月22日)上午9:30-10:30,本报健康热线:0551-62623752将邀请安徽中医药大学第二附属医院(安徽省针灸医院)老年病二科主任朱春沁提供健康咨询服务。

朱春沁,安徽中医药大学附属针灸医院老年病二科(15病区)主任,主任医师,从事中医临床、教学、科研工作30年。临床擅长中西医结合、针灸并用治疗中风及其并发症、高血压病、糖尿病、高脂血症、冠心病、眩晕、颈椎病、腰腿痛等疾病。现任安徽省针灸学会常务理事、安徽省健康管理学会委员。

汪珺 记者 李皖婷

## 一周病情播报

### 炎炎夏日 小心晒伤

据合肥市一院上周门、急诊统计,近日来皮肤科就诊的晒伤患者明显增多。

据该院皮肤科主任方红芳介绍,预防晒伤的办法就是尽可能隔离紫外线对人体造成的伤害,外出前半小时到一小时擦防晒乳液。最好避免在上午10点到下午3点之间出行。另外穿着紧密针织的衣物也可以保护皮肤。

专家提醒市民,一旦皮肤被晒伤

了,冷敷和用药可以减少疼痛感。如果已经过敏了,用药前要向医生咨询,合理安全用药。在洗澡时要注意用冷水和低过敏香皂,不要刮伤皮肤,如果是淋浴则要避免让水直接喷到受伤的皮肤上。一般,皮肤表皮10天时间会换一层,约25天可恢复。轻微晒伤并无大碍,但要当心中暑。

苏洁 记者 李皖婷

### 皮肤奇痒 时珍本草霜一抹止痒

俗话说:疼不死人痒死人。奇痒难耐,抓破皮,挠出血,打针吃药,抹激素方法用尽,搔痒就是止不住。痒的揪心刺骨,坐卧不安,彻夜难眠。

老中医张启山祖传“时珍本草霜”专治皮肤搔痒。无论是夏秋过敏痒、脚气钻心痒、皮炎灼热痒、湿疹糜烂痒、风疙瘩痒、疱疹刺痛痒,还是糖尿病及肾病全身痒——只要抹上此膏,均是膏到痒除。

据老中医介绍:处方源自于《本草纲目》秘方,“循经拔毒”药用成分就像靶向追踪器,循着人体经络把分散潜藏于体内深层的风、寒、暑、湿、燥、火、虫七类毒素一网打尽,迅速杀灭真菌及皮肤血液病毒。多年的皮炎(神经性皮炎、过敏性

皮炎、日光性皮炎)、湿疹、手足癣(香港脚、鹅掌风、烂脚丫、手脱皮)体癣、头癣、花斑癣(汗斑)、牛皮癣、龟头炎、女阴搔痒、痔疮、座疮、丘疹、荨麻疹、疥疮、带状疱疹等皮肤病也因此痊愈。脚气干痒掉皮、皮癣脱皮、疱疹溃烂破皮、色素沉着及粗糙肥厚的皮肤恢复光鲜亮泽,再顽固的皮肤搔痒也不再复发。

咨询电话:0551-62843033(市内免费送货) 地址:合肥养生大药房(三孝口邮局斜对面) 普济药房(市府广场) 环城路益民诊所(大钟楼与环城路口向西100米) 淮南仁济(润丰宾馆旁) 安庆宝芝灵(116医院对面) 阜阳华利(三里小学旁) 六安大别山路50号药房

### 偏方巧治咽炎

夏季是咽炎的高发季节。得了咽炎、咽喉肿痛、咽干、咽痒、声音嘶哑、“吭咳”不断。小偏方给咽炎患者带来了福音:取玄参12g、百部(制)9g、麦冬15g、款冬花(制)9g、木蝴蝶3g、地黄9g用1000克水煮开后,再用温火熬制45分钟,过滤后的药汤中加入蜂蜜,每天分两次服用,连服30天即可。此方对急、慢性咽炎都有特效,一般复发性咽炎患者服用数天即可好转。咽毒开始清除,口干、咽干、灼热、发痒、声音嘶哑、干咳、恶心、多痰、吭咳不

停、息肉、声带小结等症状减轻,咽部异物感基本消失。

目前这一治疗咽炎的小偏方,由医学世家冯武臣教授经多年精心研制加入人参果、生地、胖大海等多味中药制成片,经国家食品药品监督管理局检验批准为:国药准字Z20003325甲类OTC产品,命名为“乾坤咽炎片”。咨询电话:0551-62817505(市内免费送货) 地址:益民诊所(大钟楼与环城路口向西100米)

### 湿热心脏病人夏天要常补水

天气闷热、空气中湿度较大,每年到这个时候,湿热心脏病病人总是特别难熬。安徽省中医院心血管内科副主任医师董梅建议,患者一定要及时补充水分。最好在睡前半小时、半夜醒来及清晨起床后都喝一些开水。此外还要减少户外活动,室内可以开启空调,一般以25℃左右为宜。

菊花山楂饮对预防冠心病有一定功效。用菊花、生山楂各15-20克,水煎或者开水冲浸,每日1剂,代替茶水饮

用,可以起到降脂、健脾、清热的功用。

另外,几个简单的按摩也很有用,针灸康复科主任、主任医师秦黎虹介绍,中医认为,急则治标,缓则治本,冠心病的本虚为脏器功能不强,气阴两虚;阳气虚衰;标实为气滞、痰浊、血瘀、寒凝。可以按摩膻中穴(位于两乳头连线正中),顺时针、逆时针按摩0.5~1分钟。此外还可以合按内关穴(位于手掌侧腕横纹正中直上2横指,两筋之间)0.5~1分钟。

张依帆 记者 李皖婷

### 写字时手指不“配合”,谁能治好这“怪病”?

张先生患“书写痉挛”已10余年,书写时右手不停痉挛伴颤动,无法写字。近日,安徽省立医院神经外科为其成功进行手术。手术后,他写出来的字迹工整清晰,恢复到了10年前的水平,这让张先生特别高兴。

该院神经外科主任牛朝诗介绍说,书写痉挛症是一种常见类型的肌张力

障碍性疾病,长期用手作精细操作的职业人员,如打字员、编辑、秘书等容易罹患此病。他提醒,书写痉挛症可有家族史,而且自发缓解的很少,没有任何特效药,书写痉挛患者要做到早发现早治疗,如果出现无缘由的书写困难以及上肢震颤要及时到医院检查诊治。

孙承伟 鲍得俊 记者 李皖婷