

牙周病患者治愈后需坚持口腔护理

□ 张婷婷 记者 李皖婷/文 倪路/图

牙周病治疗是不是就是洗牙? 没有牙周病还用洗牙吗? 洗牙会使牙缝增大、牙齿松动吗? 冷光美白伤不伤害牙齿? 口臭有什么治疗方法吗? 10月13日上午9:30~10:30, 本报健康热线0551-62623752, 邀请合肥市口腔医院牙周黏膜科副主任医师柳七零与读者交流。



本期指导专家:柳七零

从事口腔临床工作二十余年, 尤其擅长侵袭性牙周炎、中重度慢性牙周炎、牙周牙髓联合病变的诊治以及各类牙周手术治疗、松牙固定术及冷光美白牙齿等。

洗牙不会损伤牙齿

读者: 洗牙会损伤牙齿吗?

柳七零: 牙齿最表面的结构称为牙釉质, 是一层比骨头还要坚固的硬组织。正确的洗牙只会去除附着在其表面的牙石、菌斑, 不会破坏牙釉质, 所以不会损伤牙齿。

洗牙改变不了牙齿的颜色

读者: 洗牙能让牙齿颜色变白吗?

柳七零: 洗牙是去除牙齿表面的牙石、菌斑, 改变不了牙齿的颜色, 要想变白需要做牙齿美白治疗。

洗牙最好半年到一年进行一次

读者: 没有牙周病还需要洗牙吗?

柳七零: 洁牙既是治疗手段又是预防手段, 牙齿健康的人也应该每半年到一年进行一次洁牙, 才能维护牙齿的长期健康, 如果牙石形成快, 可以间隔更短。

自己也可简单判断是否患上牙周病

读者: 如何知道自己是否得了牙周病?

柳七零: 可以通过观察自己的牙、牙龈颜色、外形等变化来了解自己是否患上了牙周病, 牙周病的不同发病阶段都有一些特定的临床表现。具体如下: 一般情况下, 刷牙时牙龈出血, 可以表现在牙刷毛上或者牙膏泡沫上有血迹, 咬物时, 食物上出现血迹, 这些均提示患有不同程度的牙龈炎。其次, 牙齿有不同程度的松动, 咬物无力, 牙龈退缩, 牙龈暴露, 以上现象表明已发展到牙周炎的阶段。

患上牙周炎一定要及早治疗

读者: 请问牙周病能否治愈? 是不是患了牙周炎就治不好了?

柳七零: 牙周病分为牙龈炎和牙周炎, 牙龈炎经过系统的牙周治疗完全可以治愈, 但如果没有控制住病情就会发展成牙周炎, 导致牙龈退缩、牙缝增大甚至牙齿松动移位。牙周炎通过牙周治疗可以消除牙龈的炎症, 控制疾病发展, 延长牙齿寿命, 因此一定要争取尽早治疗。治疗过程中有时需要使用药物治疗, 包括全身用药和局部用药等, 但需要明确的是药物只是起到辅助治疗的作用, 单纯用药并不能治愈牙周炎。

严重的牙周病需手术治疗

读者: 牙周病治疗是不是就是洗牙?

柳七零: 牙周病的治疗是一个系统的过程, 洗牙只是治疗的第一步, 有些患者还需要进行龈下刮治、根面平整术等, 严重的患者还需要进行手术治疗。

牙周病患者治愈后需坚持口腔护理

读者: 牙周病治疗结束, 是否能意味着治疗成功?

柳七零: 牙周病的治疗成功与否取决于医患双方的共同努力。牙周病在治疗后, 患者还必须坚持采用有效的口腔护理(正确刷牙、使用牙线或(和)牙缝刷); 定期到医院复查, 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。

冷光美白不伤牙齿

读者: 冷光美白伤不伤牙齿?

柳七零: 冷光美白技术是一种目前临床应用广泛的美白牙技术, 利用特殊冷光作用在高浓度过氧化氢上达到美白效果, 并且低温冷光可以避免操作过程中对牙齿神经产生的不适, 亲水性药物和完全不接触牙龈的美白过程, 不会对牙齿及牙釉质造成任何损伤, 更不会伤害人体组织。

一周病情报告

合理饮食 预防贫血

贫血症是由于身体无法制造足够的血红蛋白造成的。当这种情况发生时, 人会觉得乏力和感觉筋疲力尽、心情抑郁、易怒不安、注意力不集中和无法忍受寒冷刺激, 几乎20%的女性有患贫血症的危险。

据合肥市一院综合内科专家孟令毅介绍说, 合理饮食、劳逸结合可预防贫血症的发生。专家建议, 饮食营养要合理, 食物须多样化, 食谱要广不应偏食, 否则会因某种营养素的缺乏而引起贫血, 多吃含铁丰富的食物, 如猪肝、猪血、瘦肉、奶制品、豆类、大米、苹果、绿色蔬菜等。忌吃油炸食物和不易消化的食物, 因为这些食品极易引起消化功能的紊乱, 导致营养吸收不良。另外, 缺铁性贫血患者不宜食用大蒜。

多饮茶能补充叶酸, 维生素B12, 有利于细胞性贫血的治疗; 但缺铁性贫血患者在使用铁剂治疗或服务其他补血药时, 不可饮茶。平时可配合滋补食疗以补养身体。在日常生活中, 适当进行体育活动, 保证有规律的作息时间和充足睡眠, 可以起到预防贫血的作用。

苏洁 记者 李皖婷

下期预告

药师带你认识膏方

什么是冬令进补? 什么是膏方? 膏方的主要作用是什么? 什么样的人适合吃膏方? 下周二(10月20日)上午9:30至10:30, 市场星报健康热线0551-62623752, 将邀请安徽省针灸医院药学部主任谢若男与大家交流。

谢若男长期从事中药的制剂与检验、中药鉴定方面工作, 研发了数十个医院制剂。在中医药进补、中药膏方制作及贵重中药(如冬虫夏草、燕窝、西洋参、红参、天麻等)鉴别方面具有丰富的经验。 杨波 记者 李皖婷

久坐不动人群要多做下肢运动

世卫组织提醒, 连续4个小时不运动就会增加患静脉血栓风险。

省立医院血液内科主任刘欣建议, 长期办公室坐在电脑前人群可多做下肢和双足定时做踩缝纫机的动作, 多喝水, 多吃水果, 保持血液稀释状态; 血小板高的人可口服阿司匹林。长途飞行时不要久坐, 应多起来活动行走, 不要喝酒或长睡, 多喝水, 多做小腿和足部的伸展运动, 最好穿弹力袜, 有条件的旅客在旅行前在医生的指导下服用一些抗凝药物。

对于长期卧床患者, 最好穿上弹力袜或用弹力绷带包扎, 定时做下肢的充气按摩, 能自主活动但不能下床的病人, 尽量自己活动下肢, 特别是用力活动膝关节和踝关节。 孙承伟 记者 李皖婷

“春捂秋冻”要掌握好尺度

“春捂秋冻”是人们维护身体健康的经验。但医生提醒, “秋冻”应该有度, 不能走极端, 而应循序渐进, 不要因大意而受凉。

据省中医院专家介绍, “秋冻”指的是秋季气温稍凉爽, 不要过早过多地增加衣服。适宜的凉爽刺激, 有助于锻炼耐寒能力, 在逐渐降低温度的环境中, 经过一定时间的锻炼, 能促进身体的物质代谢, 增加产热, 提高对低温的适应力。

初秋时可适量秋冻, 但到深秋, 遇大幅降温时, 要根据气温增加衣服, 避免着凉。此外, “秋冻”也并非人人适宜, 有心脑血管疾病、呼吸道疾病、消化道溃疡等疾病的人不宜秋冻, 否则容易导致疾病复发或加重。另外这些部位不宜冻: 腹部, 背部, 足部, 膝关节, 肩关节、颈部, 否则会导致疾病发生。 陈小飞 记者 李皖婷

老人跌倒 首要判断摔倒原因

老人跌倒, 不外乎以下几种原因, 运动功能减退, 被障碍物、台阶绊倒; 心脏病、脑血管病导致的晕厥; 药物副作用导致跌倒; 环境或者其他因素所导致的跌倒。这些原因, 轻则导致损伤, 重则危及生命。

合肥市一院急诊科主任杨静建议, 如遇老年人摔倒, 不要急于扶起, 而是要判断摔倒的原因。如果是因为道路不平或者运动功能下降而摔倒, 或者是由于看不清路被绊倒, 轻者会造成一些摔伤、瘀伤等问题, 严重者则可能伤及骨骼, 或者存在出血的风险。如果跌倒的老年人没有剧痛、肢体不能活动等感觉, 可能伤得不重, 可以试着把他扶起来, 但是动作一定要慢, 也不要用力。

家中的老人如果有心脏病史, 老人突然倒地并失去意识很可能是心肌梗死, 这时也不应随意搬动处理, 要立刻拨打急救电话, 送去医院进行救援。 苏洁 记者 李皖婷

精神分析国际盛会首次在肥召开

星报讯(记者 李皖婷) 10月14日上午, 由中国心理卫生协会精神分析专业委员会主办, 安徽省精神卫生中心(合肥市第四人民医院)承办, 安徽省医学会协办的第四届中国精神分析大会在合肥开幕。这是国内最高级别的精神分析专业的大会, 也是一定范围的国际性会议。国际、国内精神分析学界的顶尖人物悉数出场。参会对象包括医务人员、心理卫生工作者、教育工作者、哲学社会学工作者、相关专业的学生以及所有心理学爱好者等。参会人数达700人。

本次大会的主题是: 中国生活遇见精神分析——专业化与大众化。据安徽省精神卫生中心副院长李晓骝介绍, 对绝大多数人来说, 精神分析像现代物理学一样, 被供奉在科学的庙堂之上, 跟他们的日常生活似乎毫无关系。但是, 此次大会的主题所要传达的理念是: 所有的人, 还有他们的所有的生活, 都可能与精神分析有关。随着社会的发展, 精神分析的理论也从深奥难懂的专业走向了普通大众的生活, 用专业的眼光透视谈情说爱、养儿育女、呼朋唤友、生老病死等等, 使其更少伤害、更有价值以及更有乐趣。