牙齿有洞，应当及早补牙

牙齿有洞怎么办？牙齿酸痛怎么办？11月6日上午9:30～10:30，本报健康热线0551-62623752，邀请了合肥市口腔医院周谷堆门诊部主任汪世超与读者交流。

□ 徐莉 刘绍敏 记者 马冰璐 文/图



汪世超 副主任医师，毕业于安徽医科大学口腔医学院，长期从事牙髓、牙周病学专业临床诊治。

牙齿有洞，应当尽早补牙

读者：牙齿有洞怎么办？

汪世超：牙齿有洞是因为患了龋病（俗称“虫牙”），应立即治疗。龋洞经过修补后可以阻止龋病继续发展，恢复牙齿的功能，保持牙列的完整。若不进行及时治疗，就会从浅龋发展到深龋，对冷热酸甜等食物刺激敏感；当损伤到达牙髓时，会引起牙髓炎；当龋病再进一步发展，会引起根尖炎，根尖脓肿，甚至颌骨骨髓炎、牙齿脱落缺失。另外龋齿内有大量的细菌和脓液，是潜在的病灶，当机体抵抗力下降时，它会引起许多全身性疾病，所以患了龋病应当及早治疗。

牙齿酸痛应及时诊治

读者：牙齿酸痛怎么办？

汪世超：引起牙齿酸痛的病因是多样的，最常见的原因就是口腔内有龋齿，牙齿酸的同时还会伴有疼痛；另一个原因就是牙龈发生了萎缩，患有牙周炎，咬东西的时候会感觉到酸痛。此外，若吃了很多容易上火的东西（比如火锅、辛辣食物）也容易出现牙齿酸胀。出现了牙齿酸痛，切不可盲目滥用止痛药，应及时去医院诊治。同时要控制饮食，冷的、酸的以及辛辣食物尽量少吃。

使用牙线或牙间刷可以清洁牙间隙

读者：经常塞牙怎么办？

汪世超：牙齿与牙齿之间的间隙称为邻间隙或牙间隙，牙间隙最容易滞留菌斑和软垢，刷牙时牙刷刷毛不能完全伸及牙间隙。如果经常塞牙，可在刷牙的同时，配合使用牙线或牙间刷等帮助清洁牙间隙，达到彻底清洁牙齿的目的。牙线有助于邻面间隙或牙龈乳头处的清洁，特别对平的或凹的牙面最合适。牙间刷的四周附带有柔软的刷毛，适于牙龈退缩和牙根外露的患者清除牙间隙处的牙面和根面的牙菌斑。

洗牙不会造成牙缝稀疏和牙齿松动

读者：洗牙会造成牙齿松动吗？

汪世超：牙菌斑长期不清除就会形成牙石，进而可能引起牙龈炎、牙周炎、出血、口臭，最终导致牙齿松动，甚至脱落。洗牙不但不会造成牙齿松动，相反是预防和治疗牙周炎症的有效手段，可以防止牙齿的进一步松动，因此应定期到医院由专业医生进行洗牙来清除沉积的牙石以及牙菌斑，最好每年洗一次。

预告

腿上长了一个小包，是骨肿瘤吗？四肢常见软组织及骨肿瘤，该如何治疗？下周二（11月13日）上午9:30～10:30，本报健康热线0551-62623752，将邀请中国科大附一院西区（安徽省肿瘤医院）骨科主治医师方策与读者交流。方策，硕士，从事骨科专业15年，擅长骨及软组织肿瘤的诊治，四肢骨及软组织恶性肿瘤规范治疗和保肢手术。

□ 崔媛媛 记者 马冰璐

立冬“驾到”，膏方进补正当时

专家：膏方并非越贵越补

星报讯（孙薇 刘亚萍 记者 马冰璐） 伴随着立冬节气到来，又到了膏方进补的好时节，不少市民开始陆续前往医院开膏方。昨日，安徽中医药大学国医堂名老中医张载信提醒，膏方并非越贵越补，也不宜吃吃停停。

张载信表示，不少市民存在误区，认为越贵越补，所以，一开膏方，就要求有野生人参、冬虫夏草、鹿茸、燕窝等贵重药，膏方是否有效，决定于辨证是否精当，千万不能小病大补。药不对症，将越补越瘫，不仅浪费资源，反而会贻误时机，加重病患，药材应选道地，不应追求昂贵。

另外一个常见的误区就是求速效，每天服用几次，或是一个膏方全家享用，导致无病者或体质不同者反而会受害。

有些人既想进补，又没有坚持，膏方吃吃停停，结果等到天气暖了，一料膏还剩半料，不但浪费了药材，错过了服膏的最好时机，而且也没有见到调养效果，得不偿失。据了解，服用膏方，一般1个月开始起效，2～3个月达到效果的稳定期，膏方取效相对汤剂缓慢，但一旦取效，即是体质的整体改善，健康状态的稳定提升。



11月7日是二十四节气中的“立冬”，合肥市包河区望湖街道五里庙社区计生协、妇联和关工委在辖区葫芦娃幼儿园开展“包饺子、知民俗”活动，小朋友们在志愿者的带领下学习包饺子，在快乐的氛围中学习传统节气知识，迎接立冬的到来。

□ 管继发 记者 沈娟娟 文/图

