

怀孕前应进行全面口腔检查

妊娠期口腔如何保健？妊娠期常见口腔问题有哪些？5月8日上午9:30至10:30，市场星报健康热线0551-62623752，邀请了合肥市第三人民医院口腔科主任徐济群与读者交流。 ■ 傅喆 记者 马冰璐 文/图

怀孕前建议进行全面的口腔检查

读者：怀孕前需要进行全面的口腔检查吗？
徐济群：女性在怀孕前建议进行全面的口腔检查。检查口内是否有龋齿，或一些慢性炎症，有问题要提前处理。孕妇因体内雌激素、黄体酮等性激素升高，更易患牙龈炎。怀孕前很轻微的炎症，在怀孕期间很可能变成很重的炎症。所以孕前有牙周病的要好好治疗，牙周健康者也建议洁牙。怀孕前还应该评估一下智齿冠周炎患病的可能性，如果患智齿冠周炎的可能性很大，属于最终需要拔除的情况，那么最好在怀孕前的一段时间拔除。此外，若口腔中存在不太合适的假牙，或其他某些个人特殊的口腔健康威胁等，都应该在怀孕前去除。此外，孕妇在怀孕期间应更加注重口腔护理，维护口腔健康，避免急性炎症的发生。

妊娠期常见口腔问题及处理建议

读者：妊娠期常见口腔问题有哪些，该如何处理？

徐济群：孕妇最常见的口腔主诉症状为牙疼、牙龈出血。首先，孕前口腔中有龋齿者，如果未行处理，可能导致妊娠期出现牙髓刺激而引起强烈疼痛，所以，建议在怀孕前咨询口腔医生并且定期做口腔检查，利于预防疾病和达到早发现早治疗的目的。其次，不少妊娠期女性常因为牙齿表面软垢和牙结石未清理干净而造成牙龈出血、肿胀和疼痛，出现妊娠期牙龈炎。对于易患龋齿的孕妇，可以适当局部使用氟化物，选择清洁效率较高的电动牙刷，使用有长效抑菌作用的牙膏等抑制细菌和清洁牙齿，有利于降低龋齿的发生率。

再者，有效刷牙，保持口腔清洁，也有利于预防牙龈炎。怀孕期间如果发现口腔中的任何变化，请及时去看口腔医生。错过治疗最佳时期，应该在孕中期，也就是3个月到6个月这个相对安全的期间，来医院口腔科就诊。孕期里口腔疾病会发展较

□ 下期预告

夏季是烫伤高发季，如果不慎被烫伤了，该如何处理？针对烧烫伤，有哪些正确的处理方法？下周二（5月15日）上午9:30至10:30，市场星报健康热线0551-62623752，将邀请安医大一附院烧伤科主任医师方林森与读者交流。

方林森，主任医师，擅长各类烧伤的综合治疗，糖尿病足、褥疮、溃疡等各种急、慢性创面的组织修复，各种组织缺损的修复以及钢板、骨等外露的组织覆盖、体表瘢痕的综合防治，整形及功能重建。 ■ 王异 记者 马冰璐

气温“过山车”，易“中招”消化不良

星报讯（陈小飞 记者 马冰璐）气温骤升骤降，天气阴晴不定，除了容易导致感冒外，还容易引发消化不良。省中医院中医内科副主任医师张莉表示，做到“五多五少”可以有效预防春季消化不良。

多甘少酸：多吃南瓜、扁豆、核桃、青菜。

多素少荤：多吃蔬菜有利于消化吸收秋冬季节积聚在体内的油膘，如果想吃荤的话，建议少量吃一些瘦猪肉、鸡蛋等，不建议



徐济群 合肥市第三人民医院口腔科主任，副主任医师。安徽省医师协会口腔科分会委员，安徽省口腔学会牙体牙髓病专委会常委，安徽省口腔学会口腔颌面外科专委会委员，安徽省康复医学会颌面创伤专委会委员，合肥市口腔医学会常务理事。擅长口腔颌面颈部各类疾病诊治。

快，定期检查能保证早发现、早治疗，使病灶限于小范围。关于孕期口腔护理产品的选用，推荐使用电动牙刷，除了常规刷牙并使用牙线，还可以短期使用非处方的含氟漱口水来漱口。特别注意应使用符合专业认证、满足相关安全性和有效性标准的氟化物牙膏、牙刷、牙线、漱口水和其他口腔卫生产品。

妊娠期口腔卫生注意事项

读者：妊娠期口腔卫生有哪些注意事项？

徐济群：妊娠期女性因体内激素水平发生变化，原有的牙龈/牙周炎症可能加重。炎症产物和口腔细菌可通过血流进入胎儿体内。当母体血液中的口腔细菌通过胎盘进入胎儿体内后，将引发系列免疫炎症反应，使未分娩的胎儿处于应激状态。有研究显示，50%的早产或因感染引起。因此，妊娠期保持良好的口腔卫生尤为重要。

而刷牙是保持良好口腔卫生最有效的措施。附着在牙面上的牙菌斑微生物膜只有通过机械方法（刷牙）才能有效去除。应使用高效清洁工具尽可能彻底地清除菌斑，最终保持口腔细菌与机体的一种共生平衡状态，避免妊娠期常见口腔疾病的出现。

吃鸡肉和牛羊肉等热性食物，有的人吃后会流鼻血或觉得躁动，半夜早醒。

多软少硬：多吃一些大馍、包子、软米饭，少吃油炸、油腻、糯米做的食品，不易消化。

多温少凉：不宜进食太凉的东西，要吃温热的食物。

多动少食：不要吃得太饱，注意多运动，这样有利于促进胃肠的蠕动，加强胃肠的消化吸收。

医疗新闻

我国首个胃癌防治健联体启动

星报讯（方雯 记者 马冰璐）5月5日，由中国科大附一院（安徽省立医院）等单位联合主办的2018年中东部十省市健康年会在合肥举行，会上，由国内163家健康管理中心共同参与的“消化道肿瘤筛查及早诊早治项目协作中心”成立，与此同时，我国首个胃癌防治健联体成立，这也意味着，国内163家健康管理中心将联手对全国胃癌高危人群进行筛查。

据了解，在世界范围内，消化道肿瘤是高发病，中国也是高发国家之一，“早诊早治能够有效地提高患者的五年存活率，同时，提高患者的生命质量。”中国健康促进基金会终身荣誉理事长白书忠表示，以胃癌为例，目前，中国胃癌的早诊率不到15%，五年存活率不超过30%，“这个数据远远低于发达国家，由于早诊早治意识不强，导致不少中国人一旦被查出胃癌便已是中晚期。”

据白书忠介绍，由国内163家健康管理中心共同参与成立的“消化道肿瘤筛查及早诊早治项目协作中心”和我国首个胃癌防治健联体旨在通过对全国高危人群进行筛查，从而提高胃癌的早诊率，“通过早诊促进早治，从而提高患者的存活率和生命质量。”

白书忠说，未来，该类健联体还将扩展至肠癌、女性“两癌”、鼻咽癌等多种癌症疾病。

明辨儿童关节痛对症下药治疗

星报讯（苏洁 记者 马冰璐）孩子喊关节痛，到底是什么病因呢？一起来听听合肥市第一人民医院骨科副主任医师殷浩怎么说。

1. 外伤性关节炎：最常见的原因是外伤引起骨折、韧带损伤。常见部位是小腿、膝关节和腕部，X线检查有一定的诊断价值，但有时局部疼痛是唯一的表现，注意定期复查。

2. 所谓的“生长痛”：典型表现为膝关节酸痛、尤其是体育运动等剧烈活动后当晚疼痛明显，经热敷或休息，次日可基本恢复正常，关节外观无红肿、无压痛，反复发作，青春期后自愈，无须特殊治疗。

3. 免疫反应性关节炎：是全身免疫反应的局部表现，如风湿性关节炎，半数发病前1~4周有感冒史，以膝、肩、肘、腕等大关节游走性、多发性红肿热痛、血沉高、免疫检查异常为特点。

4. 炎症性关节炎：特点是6~12岁儿童的关节痛起病急剧、进展迅速的，多由化脓性关节炎、急性骨髓炎引起，应迅速就诊，尽快用大量抗生素控制炎症，防止扩散。

5. 骨肿瘤性关节炎：发病率低，容易被家长和医生忽略的关节痛，常见于15~20岁的青少年，以膝、髌、踝部最多见，早期往往无明显症状体征，仅轻微酸痛或肿胀。



5月12日将迎来国际护士节，昨日，一群来自合肥市翠竹园社区的小朋友来到琥珀街道社区卫生服务中心，并在医护人员的指导下学习量血压、人工呼吸、心脏按压等知识。

■ 蔡玉梅 陈三虎 记者 马冰璐 文/图