



别担心！洗牙不会损伤牙齿

牙周病都有什么症状？牙周炎怎样一步步破坏牙齿及周围组织？3月11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胜利路门诊部行政副主任柳七零,与读者交流。

曹凌 记者 马冰璐/文 张倩莹/图



名医简介
柳七零 合肥市口腔医院胜利路门诊部行政副主任,副主任医师。对牙周疾病的诊断、设计和治疗,以及牙周手术等方面有丰富的经验。



读者:痛风治疗要注意什么?

专家:1.低嘌呤食物

动物内脏、海鲜、蘑菇、火锅、豆类、高汤等食物富含嘌呤,吃多了会引起尿酸增高。嘌呤高的海鲜包括凤尾鱼、沙丁鱼、带鱼、鲱鱼、鲭鱼、牡蛎、干贝等。

2.多喝水,少喝汤

血尿酸偏高者和痛风患者要多喝白开水,少喝肉汤、鱼汤、鸡汤、火锅汤等。日常饮食中,要保证每天2000毫升以上的饮水量,最好是白开水,多饮白开水可以稀释尿酸,加速排泄,使尿酸水平下降。

3.多吃新鲜蔬菜

蔬菜中含有大量钾、钙、镁等元素,每天吃750克蔬菜,有利于提高尿液碱性,促进尿酸排出,但是不要大量进食含糖高的水果。

4.适量中轻度有氧运动

适度运动可减少体内脂肪堆积,改善人体代谢功能,利于尿酸的排泄和控制病程。但是,剧烈运动却又可导致尿酸升高,因此要选择慢跑、散步、快步走、瑜伽、游泳等中等强度有氧运动为佳。

5.建议戒烟

由于酒精能够增加肝脏ATP分解,促进尿酸形成,并且能够抑制尿酸排泄。另外,啤酒本身含嘌呤较高。

记者 马冰璐

牙周病的症状

读者:牙周病都有什么症状?牙周炎怎样一步步破坏牙齿及周围组织?

柳七零:有牙周病时,会在刷牙、吮吮或咬硬物时有牙龈出血,健康的牙龈颜色是淡粉色的,有炎症时是暗红或者鲜红色,经常会有口腔异味,牙周病严重时会有牙齿松动,咀嚼时用力不上力,还会伴有牙齿移位。

牙周有炎症时,会导致牙龈红肿、退缩以及牙齿周围的牙槽骨吸收和破坏,从而发生牙齿松动、移位及缝隙变大等一系列症状。如果把牙齿比作大树,那么牙周组织就是树根周围的泥土,当泥土逐渐流失,树根就会暴露,经不起风吹雨打。同理,当出现牙周炎症时,如不及时治疗,牙周组织就会因炎症感染而受到损害,甚至逐渐丧失,导致牙根外露,进而发生牙齿松动、移位及牙缝变大等一系列症状。

牙周炎的治疗流程

读者:牙周炎治疗流程是怎样的?

柳七零:单纯牙龈炎做牙周基础治疗就可以了,包括菌斑控制,洁治术,龈下刮治及根面平整术,定期复查维护。牙周炎需要先做牙周基础治疗(菌斑控制,洁治术,龈下刮治及根面平整术),治疗6~8周后复查再评估,如果牙周炎控制稳定,定期牙周复查即可,如果还有不可控制的炎症,则可以考虑手术治疗,待炎症控制,再定期复查维护。这样牙周病才可以控制好,牙周才可以维持健康的状态。

洁牙的原因

读者:为什么要洁牙?

柳七零:洁牙俗称“洗牙”,洗掉菌斑、牙石和外源性色素(抽烟、喝茶、喝咖啡引起的色素沉着)。我们每天的刷牙不能达到彻底清除菌斑和牙石的效果,尤其是牙缝以下的部分,牙刷无法触及,长期不洁牙,牙石和菌斑得不到清洁,会对邻近的牙龈牙周组织造成刺激,形成慢性炎症,最终导致牙周病发生。

洗牙不会损伤牙齿

读者:洁牙能把牙齿洗白吗?为什么洁牙后感觉牙缝变大?洗牙会损伤牙齿吗?

柳七零:虽然洗牙可以去除牙表面附着的菌斑、色素(抽烟、喝茶、喝咖啡引起的色素沉着)、污渍,但牙齿本身的颜色并不会发生变化。就像人洗脸只能帮脸洗干净,但是不能把黑的皮肤洗白一样。洁牙后牙缝变大,这不是洁牙造成的,实际上牙缝早就因为牙周炎而存在了,只是牙缝中的牙石被清除,牙缝就会在不知不觉中越变越大。洗牙是不会损伤牙齿的,洗牙不是用砂轮磨除牙结石,而是通过超声振动使牙石与牙面分离破裂,不会伤及牙齿表面。

牙周病患者控制菌斑的方法

读者:牙周病患者控制菌斑的方法?

柳七零:每天2~3次的正确刷牙方法,BASS刷牙法和其它有效的刷牙方法均可。辅助清洁工具:牙线、间隙刷、冲牙器。

牙线适用范围较广,对于牙缝比较大的患者可使用牙间隙刷,即“牙缝刷”。冲牙器也是常用的辅助清洁工具,可以发挥“高压水枪”一样的作用,能清洁牙刷不能到达的部位,也有人称之为水牙线。但是不可以代替刷牙、牙线和牙缝刷。

牙刷、牙膏的正确选择

读者:怎样选择正确的牙刷、牙膏?

柳七零:选择适合的牙刷对口腔健康的维护起着很大的作用。出于保护牙齿的目的,最好选择软毛牙刷,刷头不宜过大,刷毛的顶端应选择磨毛,呈椭圆形的,刷柄要便于把握,过细过短都不适宜。牙刷柄和刷毛最好呈垂直或几乎垂直状比较好。牙齿没有不适,选择普通的牙膏即可,也可以针对需要选择相应功能的牙膏,比如牙齿敏感就可以选择脱敏功能的牙膏,但是牙膏主要的作用是清洁功能,不能过分夸大牙膏的作用,有牙周问题还要去医院检查治疗。

健康提醒

慢性喉炎患者莫频繁清嗓子

星报讯(记者 马冰璐) 市民吴先生是一位慢性喉炎患者,感觉嗓子不舒服时,总会不自觉地清嗓子,对此,中国科大附一院(安徽省立医院)耳鼻咽喉头颈外科专家陈浩提醒,清嗓子并不会缓解不适感,反而会加重病情,“感觉嗓子不舒服,最好以喝水或者吞咽动作来代替清嗓子。”

据陈浩介绍,慢性喉炎主要是用嗓过度、用嗓不当、粉尘刺激等因素的长期影响,此外,烟酒、辛辣刺激的食物、碳酸饮料、喝水少、胃食道返流等情况也容易诱发。

不少人认为,慢性喉炎治好没多久又会复发,对工作、生活没特别大影响,是否可以索性不管它,陈浩表

示,如果不加以控制和治疗,会出现一些并发症,如声带长息肉、水肿、肥厚(导致声带闭合不全而声音嘶哑)甚至是恶性病变。建议声音嘶哑超过一周或者反复发作的情况,应尽快到医院检查,明确病因,避免延误治疗。

慢性喉炎患者由于咽部异物感,常会习惯性干咳及做出清嗓子咳嗽的动作,“其实这样做只会加重病情,因为用力清嗓子的时候,气流会猛烈地振动声带,从而损伤声带。”陈浩建议,如果感觉嗓子不舒服,最好以喝水或者吞咽动作来代替清嗓子,避免因频繁清嗓子而对咽喉部造成更大的伤害。

健康新闻

96岁老人轻松“换骨头” 术后一周下床行走

星报讯(付艳 吴晓珍 记者 马冰璐) 髌骨骨折是威胁老年人的致命骨折。近日,安医大四附院骨科为96岁的高龄老人葛奶奶成功实施人工髌关节置换术,术后一周,老人已经能下床行走了。

96岁的葛奶奶平时身体不错,生活都能够自理。2月20日夜,其在家不慎摔伤,随后感到髌关节疼痛难忍,不仅无法行走,甚至连坐立都无法坚持。她的家人也很着急,询问了多家医院,可都因为葛奶奶年龄太大,且有支气管哮喘等基础疾病,手术风险极大,均建议保守治疗。家人慕名找到安医大四附院骨科,希望能够得到救治。这次,他们得到了积极的回应。

该院骨科团队立即组织医护人员对葛奶奶的情况进行详细评估,经诊断为右侧股骨粗隆间骨折。2月25日,在麻醉科的保驾护航下,骨科团队为葛奶奶进行右人工股骨头置换术、骨折复位张力带钢丝固定术,手术顺利完成。

骨科副主任医师常俊介绍,股骨粗隆部骨折属于髌关节骨折的一种,这种伤病有“人生最后一次骨折”的恶名,因为髌骨骨折后,一旦无法进行手术治疗,很容易卧床不起,从而引发多种并发症,患者最后身体状况急转直下再也站不起来甚至危及生命。手术有一定风险,但相对于保守治疗,术后疼痛立即缓解,可以早期活动,可最大限度地避免长期卧床所致并发症发生,降低死亡率。所以,如果患者身体条件允许,首选手术治疗,而且要尽快手术,避免因长时间卧床出现各种并发症错过最佳治疗时机。“随着社会老龄化日益加剧,高龄患者越来越多,随着医疗技术的成熟进步,高龄将不再是手术的绝对禁忌。”常俊表示。