



还在每天横向刷牙? 小心越刷越伤牙

护齿卫士:陈皖溪
市口腔医院主治医师



高雨 杨冷

杨先生是一名退休职工,每天坚持早晚刷牙,每次刷牙至少3-5分钟,这个习惯一直保持至今。近几年,杨先生不仅时常出现牙疼症状,连牙齿也松动了,先后掉了十几颗牙。为何坚持刷牙,牙齿还会一颗一颗掉落呢?医生经过一番检查,发现杨先生的牙釉质与牙龈交界处有明显的横槽,而这种横槽就是楔状缺损。为什么会发生楔状缺损呢?医生仔细询问后发现,杨先生数十年来都有着横向刷牙的习惯,而这,也正是导致他牙齿一颗颗掉落的罪魁祸首。

楔状缺损是牙齿的唇颊侧颈部硬组织发生缓慢消耗所致的一种缺

损,由于这种缺损常呈楔形,像木匠用的楔子,因而得名。临床发现,楔状缺损多出现在牙齿的唇颊侧颈部硬组织,也就是外侧靠近牙龈的部分,侧面观察常呈V形,缺损质地比较坚硬,表面光滑。楔状缺损好发于上下颌尖牙与前磨牙,前期缺损较浅时可出现牙齿的酸痛不适,随着缺损程度的加深,可出现牙髓炎、根尖周炎等并发症。

楔状缺损的病因主要包括:长期大力横向刷牙、喜欢喝可乐雪碧或者胃酸患者经常反酸、牙颈部疲劳等。

如果前期缺损比较浅,没有酸痛的感觉,无需特别处理,平时不要大力横向刷牙即可。如果已经出现酸痛,临床上常采用脱敏治疗,包括药物脱敏和激光脱敏。如果缺损比较深,需要到口腔医院进行树脂充填。如果缺损已经影响到牙神经,就需要做根管治疗来恢复缺损的形态。如果缺损已经导致牙齿横向折断,就要

拔牙了。

生活中,如何预防楔状缺损的发生?首先要调整不正常的咬合,消除高耸的牙尖、锐利的边缘。戒除不良习惯,如避免咬硬物等。多喝水,拒绝碳酸饮料。掌握正确的刷牙方法,巴氏刷牙法是最基本有效的刷牙方法,也是美国牙医协会推荐的刷牙方法。首先,选用小头软毛牙刷,手持牙刷将刷头置于牙颈部,刷毛与牙长轴呈45度角,刷毛指向牙龈方向,轻微加压。以2-3颗牙为1组,水平颤动牙刷4-6次,然后将牙刷向牙冠方向转动。将牙刷移至下1组2-3颗的位置,重新放置。刷上前牙舌面时,刷头竖放在牙面上,上下提拉颤动。刷颊舌面采用拂刷方法,保持动作连贯。刷咬合面时刷毛指向咬合面,前后来回刷。保证每个牙面都有足够的拂刷时间,每次刷牙不少于3分钟。

打鼾=睡眠质量好?

耕心医生:张碧丹
市精神卫生中心
临床心理二科副主任医师



沈蕾 胡启梅 杨冷

有的人只要鼾声响起,周围的人都别想再睡。可是,这个可以影响别人睡眠的打鼾者,一觉醒来可能比谁都无辜:“谁说打鼾了!我一晚上都没有睡着,是你一直在踢我!”

这样的场景是不是很熟悉?很多打呼噜的人鼾声震天却不自知。其实,打鼾并不代表睡眠质量高,恰恰是睡眠时人体对自身不适的一种反应。

那么,打鼾到底是怎么形成的?简单来说,打鼾就是气道因为一些原因变窄了,呼吸过程中,气流高速通过上呼吸道的狭窄部位,振动气道周围的软组织而引起的。

哪些因素会引起打鼾呢?上气道异常,比如慢性鼻炎引起鼻腔阻塞、舌体肥大、下颌后缩等;体重超过标准体重20%以上的肥胖人群;中老年人;长期大量饮酒或服用镇静催眠药的人群。此外,打鼾者男性明显多于女性,长期吸烟也会加重打鼾。

不管是哪种原因引起的打鼾,只要打鼾者呼噜声节奏均匀、音调平稳,可能还不算很严重。就怕打鼾者打着打着呼吸突然暂停,甚至感受不到打鼾者在呼吸,就要警惕了,因为此时打鼾者很有可能是患上了阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征(OSAHS)。

患上OSAHS的人容易打着打着就憋一口气,憋的时间长了会引起机体缺氧,而低氧对于心血管的影响是最直接的,可能会导致高血压,诱发冠心病、脑血栓。此外,低氧还可能使人夜尿增多,少数人还会出现尿床现象。而且睡眠呼吸暂停还会打断人的睡眠周期,从而引起白天困乏、嗜睡、注意力不集中等现象,长此以往还会造成记忆力减退。

总之,呼吸暂停是病,得治。对于有明显打鼾症状的人,建议还是去医院做相关的检查和治疗,明确打鼾的严重程度,以防止种种不良后果的发生。生活中,可以从以下方面入手,减少打鼾:解决鼻咽疾病,发现鼻炎、鼻息肉、扁桃体肥大、舌体肥大等疾病及时就医;平躺更容易打鼾,侧躺可以有效避免打鼾,所以要改变睡眠姿势;使用无创呼吸机,通过输送一定量的正压空气,打开阻塞的上气道,使呼吸通畅。同时,戒烟戒酒,减肥减重。

如果“大考”恰逢生理期 如何提前做好应对?

保健医师:步建芬 市中西医结合医院(市二院)妇科



杨吉玲 杨冷

已至4月末,距高考、中考还有不到两个月的时间,家有女孩的父母们,又到了操心焦虑的时候:如果“大考”恰逢生理期,该如何提前做好准备,将经期对孩子的影响降到最小?

如果“大考”正逢月经期,对于经期没有不适,对学习和生活不会造成干扰的女生,没有必要去调整月经周期。而对于有严重经前紧张综合征和痛经的女生,以及月经不

定期的女生,可以在专业医生的指导下提前干预,以免因为月经问题影响考试。调整月经周期,一般使用短效口服避孕药,或者月经后半周期服用孕激素。因为无论何种药物,都可能存在副作用,如恶心、呕吐、乏力等,且如果考试当月才开始调整,未必能使月经期刚好避开考试时间,故一般建议提前2-3个月开始调整。

女孩的痛经多是原发性痛经,重在预防。经前一周起应避免生冷刺激饮食,注意保暖。痛经严重的,可在医生的指导下使用前列腺素合成酶抑制剂,如布洛芬、吲哚美辛。中医药方面,也可坚持使用益母草、乌药、青皮、红花等中药材泡脚,或经前7-10天起艾灸神阙穴、关元穴、

三阴交、太冲穴,直至经期结束。

平时要保持平常心,劳逸结合。过度的紧张焦虑、睡眠不足、疲劳,会影响月经,也会加剧痛经。要放松心态,尽量保证足够的睡眠,再加上家长的鼓励,是孩子保持良好的应考状态必备条件。

高考在夏季,很多女生抵抗不了冷饮的诱惑,也有的喜欢烧烤、麻辣烫之类的食物,这些食物不仅易引起肠胃不适,还可能使痛经加重。在饮食上,家长需注意尽量减少外食,饮食营养要均衡,可以为孩子准备高蛋白、少油腻的食物,如牛肉、排骨、鱼虾类、鸡蛋、牛奶等,新鲜的蔬菜、水果及适量坚果也是必不可少的。