

本  
报  
专  
访

# 牙签剔牙,当心病菌乘机而入

——访湖南省人民医院口腔科主任医师李健

见习记者 丁鹏志

**【新闻背景】**长沙市民肖先生近日牙龈发炎连续好几天未见好转,于是来到医院检查。医生检查后发现,其牙龈发炎部位竟然扎着一跟小木刺。据肖先生回忆,可能是前几日在一饭店内吃完饭剔牙时,牙签头断裂后遗留在上面的。台湾一名少年因为罹患流感,免疫力弱,用牙签剔牙,不慎刺伤口内黏膜,感染细梭杆菌,之后引发败血性休克,差点连命都没了。

剔牙已成为时下许多人饭后的“必修功课”,牙签也由此成为人们生活中必不可少的日用品。记者8月9日走访湖南省人民医院口腔科主任医师李健时获悉,有的牙签虽然外表看上去很洁净,但上面也许密布着无数细菌。牙签卫生不合格和使用不当都有可能让您病从口入。

## 牙签质量和使用方法都重要

据中消协发布的一则消费警示称:国内饭店配备的牙签大多是“三无”产品,一根不卫生的牙签上附着几个细菌,这样的牙签非常容易传染乙肝、结核病等疾病。

“牙签的质量和用法都会对口腔产生影响。牙签质量不达标会对牙龈造成机械性损伤,卫生不达标会导致病菌通过血液传播。”李健表示,有些牙签本身就带菌,在剔牙时牙签会接触到牙龈表皮,会引起病菌的传播。质量不好的牙签在使用过程中容易断裂和开叉,容易对牙龈粘膜造成损伤出血。如果牙签上带有乙肝、结核病等传染病菌也会通过血液、体液等方式进入体内,“也就是说牙签本身带什么

病菌就会传染什么病。”同时,剔牙不当会造成牙龈炎、牙龈萎缩、牙周间隙增大等牙周疾病。此外,有些牙签看上去很白,其实是经过工业漂白的,带有工业用剂残留物。

## 可以用牙线代替牙签

“牙签使用不当和材质不合格导致牙周病的病例非常多。”李健说,牙签用得越多,牙齿之间的缝隙就剔越大,这就是机械性损伤造成牙龈乳头出血、萎缩。

李健提醒人们,要养成良好的卫生习惯,少用或不用牙签,如有必要最好是使用牙线清洁食物残渣,牙线能很好地进入牙缝中,通过牙线的摩擦能把牙缝中的软垢菌斑清除掉。李健建议人们每年最好洁牙2次,保护牙龈。

药师提醒人们:  
**不要自作主张随意用药**

本报讯(记者尹慧文 见习记者彭兴 通讯员魏惊宇)24岁的郭女士(化名)因患妇科炎症,医生为她开具了环吡酮胺阴道栓和硝酸咪康唑乳膏外用。郭女士拿不准上述药物是否会造成肝损害,会不会对近期怀孕有影响。她的这一疑惑担心8月9日在中南大学湘雅二医院药物咨询门诊找到了答案。坐诊药师告诉她:该类外用消炎药物吸收量少,一般不会对肝功能带来损害,不用过多担心,但不建议她近期怀孕,待妇科炎症彻底治愈后再考虑受孕。

为促进合理用药,保证患者用药安全,该院从8月1日起开设了药物咨询门诊,为患者提供合理用药咨询服务。据该院药学部副主任药师王玉花介绍,合理用药是减少药物不良反应、降低药源性疾病发生率的有效措施。由于患者合理用药意识的增强,在用药前他们需要了解所用药物与疾病的关系,而临床医师对门诊患者往往只是诊断、开药,没有更多时间进一步解释药物的正确使用方法以及注意事项等,因此,患者需要药师来帮忙解答自己的疑问。王玉花提醒人们,是药三分毒,千万不要自作主张随意用药,有病要及时就诊看医生,要在医生和药师的指导下合理用药。



健康微博

## 补钙14年 补出小脑钙化

近日,媒体报道重庆一男孩1岁多时由于双手抽动被发现缺钙,补了14年的钙。14年后,他突然晕倒,并伴有口吐白沫、双手抽动。经检查发现,其小脑发生钙化。本该补到骨头里的钙,却沉淀到小脑里。这则消息引起人们对于幼儿“补钙”问题的重视。

### 博友热议

**哈哈静:**我的宝宝刚生下来,医生叮嘱满月后就要开始每天都补钙。现在这则消息一出,我都迷糊了,难道每个新生儿满月后都要补钙吗?

**五五六六:**还有人在担心农村里的孩子因家长们文化水平低等原因而没有补钙会影响健康,殊不知,这还是个好事,至少不会越补越乱,引发其他病症。

**任然 118:**以前不存在“补钙”这一说,不知为何现在“补钙”论满天飞?也许是我落伍了。

**凤医生:**现在判断孩子是否需“补钙”得由微量元素检查结果说了算,可医院门诊有很多宝宝几次微量元素检查各项指标都正常,但她们的体征却又是缺钙表现,这时需要做全方面检查,确认其体征表现的真实原因,不可胡乱补钙。

**开心一百:**婴幼儿缺钙原因有很多种,或是本身缺钙,或是钙质不吸收等等。家长在给孩子补钙时,应尽量选择食补,如牛奶、虾皮、豆制品等含钙量较多的食物,但注意不要和含草酸的食物(如菠菜)同时吃。



## 健康体检免费送到家门口

从8月份起,邵阳市隆回县羊古坳乡卫生院医务人员携带医疗设备,深入偏僻山村为参合农民进行全面健康体检。图为8月9日,医生在高石桥村为农民免费体检。

通讯员 贺上升 刘真正 摄影报道

## 胡泽民® 治疗类风湿 强直性脊柱炎有三怪

类风湿人称“不死的癌症”,是世界医学难题,人们往往谈之色变。然而,却有这样一位教师医生胜似专家的胡泽民,潜心挖掘祖国传统民间中医药宝库,终于让类风湿等免疫系统疾病不再“横行”。

### 第一怪 教师治病比专家牛

十五年前,身为教师的胡泽民不幸身患类风湿,花费20余万多方医治还是瘫痪四年。但求生的欲望让他努力钻研中医,感动苍天得以幸遇南岳山一位老药翁,老人感其求生的愿望、求医战胜疾病的精神,不但用祖传秘方治愈了他的类风湿,还收他为单传弟子,传授治疗类风湿、强直性脊柱炎的秘方。在恩师的指导下,胡泽民苦心钻研数载,终于以祖传秘方为基础,研创出“中医营养免疫疗法”,并创办了国内第一家研究和治疗类风湿、强直性脊柱炎的科研机构“湖南泽民类风湿研究中心”。胡泽民弃教从医,却让更多的人领略到祖国传统

中医药文化的深邃。“教师医生却比专家还厉害”,这就是广大患者对胡泽民的肯定。

### 第二怪 中草药 土办法

胡泽民治病又一怪就是用纯中药、草药,不用激素和西药,而且全部用土办法煎药,一个让人看不上眼的办法就是能治好病。

### 第三怪 初诊一个月不收钱

胡泽民治病还一怪,凡到他开办的湖南泽民类风湿研究中心治病的病人,第一个月都不收药费,有效果你再来。但来看病的患者就是多,病人就是相信他。

(凭本报10日内有效)

**湖南泽民类风湿研究中心** 电话:0731-58281111 58281766  
地址:湘潭市江麓广场 网址:WWW.ZMZS.COM

## 湖南省部分综合(专科)医院 专家门诊指南

中南大学湘雅医院(特约电话:84327109)		
心血管内科	欧细平 教授	周一(全)三(下)四(上)
呼吸内科	罗百灵 教授	周二(上)四(下)五(全)
中南大学湘雅二医院(特约电话:85295022)		
肾内科	罗季安 教授	周一(全)四(全)
呼吸内科	周淮英 教授	周三(上)四(全)
湖南省脑科医院(省第二人民医院 咨询电话:85214354)		
精神科	郭田生 主任医师	周一(全)
戒毒科	蒋铁平 主任医师	全天
骨关节科	刘志远 主任医师	周一(全)
娄底市中心医院(特约专线:0738-8527216)		
消化内科	申道君 主任医师	周一(全)
呼吸内科	刘昭玲 主任医师	周一(全)
儿科	肖素娥 主任医师	周一(上)
肝病专科	宁爱英 主任医师	周一(全)
益阳市中心医院(特约电话:0737-4206326)		
心血管内科	胡景云 主任医师	周三(全)
	吴先明 主任医师	周四(全)
神经内科	聂正夫 主任医师	周二(全)
	苏求才 主任医师	周四(全)
长沙市第四医院(特约电话:88882922)		
消化内科	李 辉 副主任医师	周二(上)
肾内科	李大伟 主任医师	周二(上)
心血管科	胡 威 副主任医师	周五(上)
长沙星灿结石病专科医院(门诊办:88142880)		
泌尿外科	龙洪熙 主任医师	周一(全)
泌尿科	王怀亮 副主任医师	周二(全)
湘潭泽民类风湿专科(特约电话:0731-58281111)		
类风湿科	刘 文 副主任医师	节假日不休
强直性脊柱炎科	杨智伟 副主任医师	
红斑狼疮科	康南嶽 副主任医师	

(注:各医院均只列出部分门诊专家,个别专家可能因临时性工作调整改由其他专家门诊。)