

每天七八十人排队看牙医 全国第24个爱牙日,专家教你正确刷牙

水平颤刷最有效,牙膏别用一个牌

刷牙时牙龈出血,这种现象恐怕大家都习以为常。殊不知,这就是牙周疾病最典型的症状。

9月20日是我国第24个爱牙日,今年的主题是“健康口腔,幸福家庭;关爱自己,保护牙周”。可你是否真的知道,怎么做才能保护好你的牙齿?本期,记者请教了省人民医院口腔科专家。



1 一位牙科专家的担忧

“牙周炎治不好,不用治。”
“牙不痛,肯定就没有口腔疾病。”
“乳牙反正要换的,不需要治疗。”

……
“在门诊,我经常听到类似的误解,人们口腔健康知识的匮乏,令人担忧。”王月辉是省人民医院口腔科、省牙病防治指导中心主任医师。每天到她科室来进行口腔治疗的人多达七八十个,可据调查,需要进行口腔治疗的人数远不止这些。“当发现自己牙龈出血时,几乎没几个人意识到,自己可能已经患上了口腔疾病。”王月辉说。

2 专家推荐“水平颤动拂刷法”

省人民医院口腔科主任医师、省牙病防治指导组常务副组长钟圣纯教授称,牙周病是可以预防和控制,平时要养成良好的口腔卫生习惯,如早晚刷牙、餐后漱口,使用牙线或牙间刷。其中,刷牙是最主要的方法,尤以“水平颤动拂刷牙”效果最好。

首先,要将刷毛与牙齿成45度角,使牙刷刷毛的一部分进入牙龈与牙面间隙,另一部分伸入牙缝内,来回做短距离的颤动。

此前,省人民医院对省内各年龄人群口腔健康状况进行了调查,结果显示:5岁人群的乳牙患龋率59.30%;12岁人群的牙龈出血检出率62.84%;35-44岁组、65-74岁组牙龈出血检出率分别为88.20%、80.08%,牙石检出率分别为100%、95.37%。

“大多数家长并不真正了解孩子的口腔健康状况,均认为孩子口腔健康状况较好;而中老年人,其较低的刷牙频率和密集的吸烟行为则成为他们患上牙周疾病的罪魁祸首。”王月辉说,龋病、牙周病如不及时治疗,最终会导致牙齿丧失。

刷牙咬合面时,刷毛应平放在牙面上,做前后短距离的颤动。

刷牙齿内侧面时,将刷头竖放在牙面上,使前部刷毛接触牙龈缘,上下拂刷。

轻刷舌表面时,由内向外轻轻除去食物残渣和细菌,保持口气清新。

此外,钟圣纯提醒,吸烟是牙周病的主要危险因素之一。对于已经出现的缺失牙,建议及时修复,并正确戴用、注意维护和清洁。



3 牙膏要经常换着用

除了刷牙的方法,选对牙刷,使用柔软的牙刷,也可以很好地保护牙釉质,每次至少刷牙3分钟。

单纯刷牙并不能清除牙齿邻面的牙菌斑,建议每天至少使用一次牙线,帮助清除藏匿在牙缝中的牙菌斑。

避免食物染色。咖啡、可乐、红葡萄酒等,如果食用后不及时清洗牙齿,就容易积淀色素,让牙齿看起来沉闷暗黄。饭后漱口,既可以保护口腔卫生,还可以及时冲掉附着在牙齿表面的色素。

口臭也是牙龈疾病的表现。为避免口臭带来的不便,你可以多喝水,保持口腔时刻湿润。

爱抽烟,经常喝浓茶、咖啡的人睡前别忘了刷牙。

牙膏要经常换着用,长期使用同一种牙膏,会使某些有害的口腔病菌产生耐药性和抗药性。

定时洗牙,建议每年至少到牙科门诊彻底清洗牙齿两次。因为日常清洗由于工具有限,无法达到彻底清洁牙龈的作用。

■记者 洪雷 实习生 李睿
通讯员 周瑾容 梁辉

活动

长沙市中医医院(长沙市中心医院)口腔科于9月19日-20日两天,全免挂号费、口腔诊查费,儿童可免费接受涂氟防龋治疗。该院于20日上午9点-11点在易初莲花广场开展正确刷牙护齿的现场咨询、发放口腔保健宣传资料等义诊活动。

长沙市口腔医院对9月20日来院就诊的患者,一律免挂号费、诊查费、病历本及诊疗卡工本费用。

一周问诊

秋季腹泻患儿骤增 无特效药,别随意服止泻药

本报9月19日讯 最近天气转凉后,由轮状病毒引起的秋季腹泻开始在婴幼儿群体中发威。从立秋至今,仅长沙市中心医院就接诊了420多名腹泻患儿,年龄多集中在6月龄-3岁。

“现在一天得接诊15-20名小患儿。”该院儿科主治医师危松青介绍,每年的8月底到次年1月初,都是婴幼儿腹泻的高发期。秋季小儿腹泻大多由轮状病毒所致,这种病毒主要是通过呼吸道和胃肠道传播,在6个月到3岁的婴幼儿中多见。

危松青提醒家长:“秋季腹泻是一种自限性疾病,一般来说,5-7天后宝宝症状会减轻或消失,家长切不可随意给宝宝服用抗生素或止泻药等。每天腹泻在四五次以内,精神状态良好,家长可在家中为小儿做好饮食喂养和口服补液。如果频繁拉稀,就要立即到医院就诊。”

预防秋季腹泻最主要的就是防止着凉,还可给宝宝口服轮状病毒疫苗。

■记者 徐焰 通讯员 汤雪 实习生 易月

健康资讯

掀掉胸腹换个“三明治”胸腔

十几年前胸前的一个小突起,没想到却越长越大。为给患者秦贵生切除肿瘤,近日,省肿瘤医院胸外科主任肖高明教授尝试了一种最新的技术——“三明治”胸骨假体手术。先用一层先进的人工网膜垫在胸腔上,然后再铺上一层骨水泥,并和原来剩余的断骨如“钢筋水泥”一般塑于一体,最后在定型的骨水泥上再覆盖一层人工网膜,“网膜+骨水泥+网膜”就像一个“三明治”,掀掉了患者的整个前胸和前腹,为他重新构建一个强有力的胸腔支撑。

■记者 洪雷 通讯员 彭萍 彭璐

22名藏族先心病患儿完成手术

9月12日,22名西藏先心病患儿来到湖南,接受免费的手术治疗。9月13日起,湘雅二医院、湘雅医院、省儿童医院相继为他们进行了外科修补或介入封堵手术治疗。近日,这22名患儿已全部手术完毕,将于近日返回西藏。

■记者 洪雷 通讯员 余丽莎 李奇

湘雅医疗队赴滇支援地震灾区

近日,一支由中南大学湘雅医院骨科、神经外科、心胸外科、重症医学科和感染科5名技术骨干组成的抗震救灾专家医疗队,受卫生部和省卫生厅的委派,奔赴云南彝良地震灾区执行救援任务。据了解,地震发生后,我省共成立了4支医疗队伍,本次出征的是首批。

■记者 洪雷 通讯员 伍西明 罗闻

分类治疗 乳腺癌并非如此可怕

乳腺癌是危害妇女健康的主要恶性肿瘤,随着人们生活方式的改变,乳腺癌的发病率也呈逐年递增之势。中国癌症研究基金会的一项调查数据显示,在上海、北京、广州等城市,乳腺癌已经成为对女性威胁最大的恶性肿瘤。

身边患有乳腺癌的朋友比比皆是,令人叹息的同时,也提醒广大女性朋友:一是要重视乳腺检查,防患于未然;二是一旦确诊为乳腺癌,也不要惊慌和绝望,要知道罹患乳腺癌并非被判“死刑”,通过及时规范的治疗,乳腺癌是完全可以得到有效地治疗,让患者获得重获新生的希望。

对症治疗,检测先行

很多乳腺癌患者并不知道乳腺癌

也有类型之分。不同类型的乳腺癌,在治疗方式上也有所不同。在临床上,乳腺癌按照基因类型被分为四个亚型,其中HER2阳性乳腺癌是最具威胁的乳腺癌之一。并且进展更快、恶性程度更高,更容易复发和转移。我国每年新发乳腺癌16.9万例,其中约有20%-30%的乳腺癌患者为HER2阳性。

如果只按照常规综合治疗,HER2阳性乳腺癌患者的生存时间可能仅为HER2阴性患者的一半。在进入乳腺癌分型治疗期后,患者在治疗前如能明确乳腺癌的类型,将有助于选择针对性的治疗方案,并进行规范化治疗。

因此,乳腺癌患者应在治疗前应及时进行HER2检测,分清“阴阳”,采用针对性的治疗。

靶向药物,精准治疗

目前,HER2阳性乳腺癌有多种治疗手段,其中生物靶向治疗药物被誉为“生物导弹”,它能够准确攻击肿瘤细胞而不损害正常细胞。

曲妥珠单抗是第一个针对乳腺癌的生物靶向药物,通过阻断HER2蛋白的信号传导通路从而抑制肿瘤细胞的生长。研究结果显示,早期HER2阳性乳腺癌患者使用为期一年的针对性治疗,可以降低33%的死亡风险和52%的复发转移风险。而晚期HER2乳腺癌患者使用针对性治疗也能延长生命,显著提高生存质量。自1998年问世以来,曲妥珠单抗(赫赛汀)已经在全球使超过120万名HER2阳性乳腺癌患者获益。

■通讯员 周俊才