

正畸矫正中怎样保持好口腔卫生

口腔健康是全身健康的重要组成部分，是反映一个国家或地区居民身心健康、文明水平的重要标志。口腔疾病也是我国居民健康的常见病与多发病。

牙齿的整齐美观对于每一个人来说都非常重要，若是牙齿前突、拥挤，或者反颌，不仅影响口腔咀嚼功能，也影响个人的颜值。因此很多错颌畸形的人都会选择做牙齿正畸。做牙齿正畸的时候，需要佩戴传统金属托槽或者隐形牙套，不同的牙套都会达到正畸治疗的效果。在整个矫正过程中最重要的事情，也是临床医生反复强调的事情——就是口腔卫生的维护。

掌握正确的刷牙方法

在接受矫正的过程中，每天早晚，餐后应该认真刷牙，时间3~5分钟左右，力度要适当。刷牙方法最好使用BASS刷牙法，首先刷牙颈部靠近牙龈沟的位置，将刷毛与牙根成45°，进行水平短距离的颤动，然后刷头旋转90°刷托槽与牙齿接触的位置，同样进行水平短距离的颤动。接着刷切端咬合方向的托槽，每次重叠两个牙位，前牙舌侧应将牙刷竖起来用牙刷的尖端来清洁。最后刷咬合面，要做到面面俱到，不能

用横刷的方法刷牙，这样会造成楔状缺损，会导致牙齿敏感。

使用正确的工具

选用正畸专用的牙刷或者电动牙刷，它可以比普通牙刷更有效地深入难以清洁的弓丝、托槽周围。可以配合使用牙线、牙间隙刷、冲牙器清洁牙齿的邻面以及细小的实物残渣。

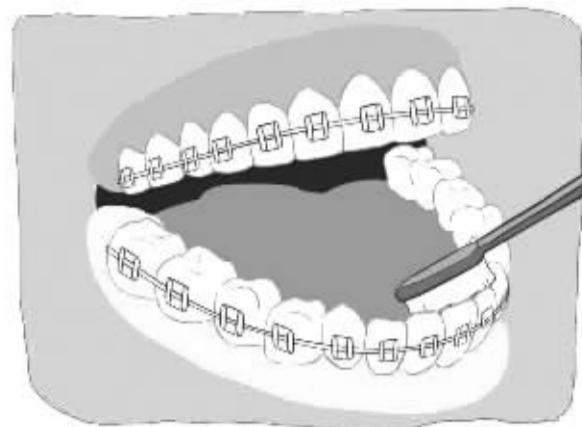
在矫正过程中，应用含氟牙膏或者含氟漱口水，可预防龋齿的发生。但要在医生的指导下正确使用。

注意日常饮食习惯

在矫正过程中，要尽量少吃甜食以及糖分高的碳酸饮料，另外，避免咀嚼过于坚硬的食物，也要少吃较黏稠的实物，容易引起托槽的松动，也会妨碍牙齿的清洁。

养成定期检查的习惯

在正畸治疗期间，牙结石较多或有牙龈炎、牙周炎的患者，应在医生的建议下定期进行牙周的复诊维护，必要时施行龈上洁治或者龈下刮治术。经常做口腔检查，也能及时发



现问题，及时处理。

另外，隐形矫治虽然没有托槽的干扰，较易清洁，但是戴上矫治器后牙面缺少自身唾液的冲刷清洁作用，牙齿清洁不到位，更容易发生龋齿。所以，隐形牙套的内侧面也需要仔细刷洗干净后再佩戴，可以配合使用清洁片来清洗。

在矫正过程中，维持牙齿的清洁是十分重要的。使用合适的口腔清洁工具、勤刷牙，并合理使用口腔清洁剂。在日常生活中，要养成良好的饮食习惯，并定期做好相关的检查，这样才能使口腔卫生得到很好的保护，防止口腔疾病的出现，从而使治疗过程更为顺利。

湖南省娄底市双峰县唯美口腔门诊部 胡瑜

如何预防小儿哮喘发作

小儿哮喘是一种常见的慢性气道疾病，反复发作的喘息、咳嗽、胸闷、气促对患儿的生活质量、学习及生长发育会产生严重影响，影响儿童身心健康。由于哮喘的病因复杂，完全预防是有困难的，但可以采取一系列措施来减少发病风险、减轻症状并提高生活质量。本文将介绍小儿哮喘的患病因素及预防措施，旨在帮助家长和关心儿童呼吸健康的人们更好的预防和管理哮喘。

小儿哮喘的患病因素

1. 遗传因素 哮喘在一定程度上具有家族聚集发病倾向，哮喘家族史是公认的哮喘发病的高危因素，父母双亲患有哮喘的孩子更容易发展成哮喘。

2. 免疫系统异常 哮喘发生部分原因是由于身体的免疫系统对某些物质(例如花粉、尘螨、宠物毛发等)做出异常的反应。免疫系统过度敏感，引发过度的气道炎症反应和支气管收缩，导致哮喘症状发作。

3. 环境因素 孩子暴露在某些过敏原(如高浓度的空气污染物、室内霉菌、花粉、尘螨、



霉菌、二手烟等有害物质)及气候变化等可能会刺激免疫系统，并引发哮喘症状。这些因素影响儿童的呼吸道健康，激发免疫反应，导致呼吸道炎症和哮喘症状。

4. 儿童肥胖 肥胖与哮喘之间存在一定的关联。肥胖影响免疫系统和呼吸道的正常功能，增加哮喘的发病风险。

小儿哮喘如何预防

1. 环境控制 避免过敏原暴露是预防哮喘发作的关键，了解孩子的过敏源，如尘螨、霉菌、宠物毛发或花粉等，尽量避免接触它们；避免使用有刺激性气味的清洁剂、香水和油漆；避免室内空气污染，保持家居环境清洁。

2. 健康饮食、控制肥胖 提供均衡营养、丰富的膳食，增加水果、蔬菜和全谷类食物的摄入，并限制糖分和加工食品的摄入。

3. 合理锻炼 鼓励适度有氧运动，如游泳、步行等，但要避免剧烈运动和在污染严重的环境中锻炼。

4. 规律作息、情绪稳定 保持足够的睡眠时间和规律的作息习惯，保持愉悦的心情，缓解压力和促进身体健康。

5. 哮喘儿童自我家庭管理 根据医生建议规范使用控制性药物，如吸入式激素，以减少哮喘发作的频率和严重程度。

6. 及时正确使用哮喘急救药物 确保儿童随身携带或在可靠的地方准备哮喘急救药物，以便在紧急情况下迅速应对哮喘急性发作。

7. 其他 鼓励自然分娩，预防呼吸道感染，孕期及出生1年内婴儿应合理使用抗生素。

综上所述，虽然哮喘病因复杂，但通过加强对哮喘患病因素的认识，积极预防相关诱发因素，小儿哮喘仍然是相对可防可控的；孩子是祖国的未来，让医生患儿家庭携手共进，让每一位哮喘患儿悠然呼吸。

娄底市娄星区人民医院 严蒙蒙

自体脂肪填充面部能保持多长时间

随着年龄的增长，面部组织容量逐渐减退，出现皱纹、下垂等问题。自体脂肪填充作为一种常见的面部整形手术，通过将患者自身的脂肪移植到需要填充和修复的部位，达到补充组织容量，提升面部容貌的效果。然而，许多人关心的一个问题是，自体脂肪填充的效果能够保持多长时间。本文将详细介绍自体脂肪填充面部的持久性，并探讨影响其持久性的因素。

自体脂肪填充面部效果的持久性

自体脂肪填充面部是一种相对持久的整形手术。相比于其他填充物，如玻尿酸，自体脂肪具有更长的持久性。这是因为自体脂肪是从患者自己的身体中获取，经过处理后再进行移植。由于脂肪细胞的存活率高，移植后能够与周围组织良好结合，形成稳定的填充效果。现代美容医学对脂肪胶的研究，脂肪移植的存活率满意度也呈现上升趋势。

通常情况下，自体脂肪填充面部的效果能够持续数年。在手术后的早期阶段，由于一部分移植的脂肪可能会被吸收，所以会出现一定程度的变化。然而，随着时间的推移，脂肪干细胞的存活率逐渐增加，并与周围的血液供应相连。因此，填充的效果会逐渐稳定下来，并能够长期保持。

影响自体脂肪填充效果持久性的因素

1. 个体差异 不同人的身体生理特征和代谢能力不同，会对自体脂肪的存活率产生影响。有些人的脂肪细胞更容易存活和成活，而其他人可能会有更高的脂肪吸收率。因此，个体差异是导致自体脂肪填充效果持久性不同的一个重要因素。

2. 科技水平和技术经验 自体脂肪填充手术的效果也与医生的技术水平和经验密切相关。熟练的手术技术能够减少脂肪细胞损伤和移植过程的创伤，提高脂肪细胞的存活率。因此，选择经验丰富的医生和设备先进的医疗机构进行手术非常重要。

3. 后续护理和保养 自体脂肪填充后的护理和保养也对效果的持久性有影响。正确的护理和保养可以帮助减少周围组织的压力、摩擦和刺激，提高脂肪细胞的成活率。同时，避免暴露于紫外线辐射和过度剧烈运动，也是维持填充效果的关键。

延长自体脂肪填充面部效果持久性的方法

1. 术后早期 局部脂肪填充术后的早期阶段，通常是术后1~2周，属于临床恢复阶段。因此在此阶段应注意局部清洁和无菌，同时要确保充足的休息时间，避免烟、酒等刺激性食物和不良习惯刺激，导致局部愈合过程延迟，同时应避免接触易导致局部过敏等特殊情况的物品，以避免出现全身反应和局部过敏；

2. 后期恢复阶段 在术后2周到术后3个月左右，属于后期恢复阶段。此时脂肪细胞从局部注射、移植、休眠到真正存活和明显扩增的过程中，应避免对注射区域进行过度揉捏、挤压、按摩和护理等，可能导致休眠过程中的颗粒性脂肪出现局部液化、坏死和吸收，影响手术后的效果。

娄底市娄星区芯雅医疗美容门诊 卿晓玲