

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、拖槽周围。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。

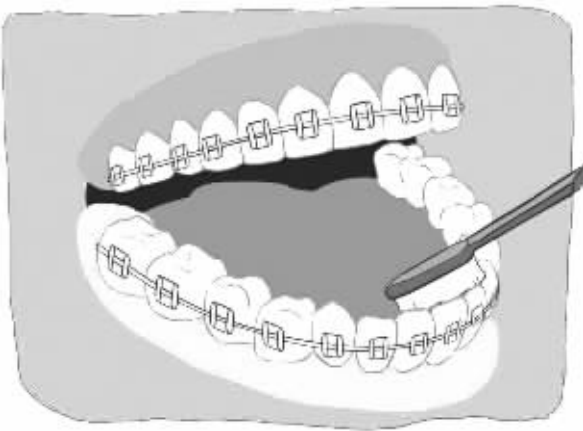
在矫正过程中,应用含氟牙膏或者含氟漱口水,可预防龋齿的发生。但要在医生的指导下正确使用。

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

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性高,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

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