



# 智齿——口腔内的“坏小子”

## 智齿的特点和发生

智齿，作为口腔内的一部分，具有其独特的生理特征和角色。它们是位于口腔后部的第三磨牙，通常在口腔内的最后位置。这些智齿在人类进化过程中曾经是研磨纤维素食物的工具，但随着人类饮食的演变，现代人已不再需要这种磨牙功能。

智齿的发生时间通常集中在青春期末期到成年早期，大约在17至25岁之间。这个时期，人体处于生长和发育的阶段，智齿开始从牙槽骨中长出，寻找自己在口腔中的位置。然而，由于现代人的口腔大小和形态已经发生变化，很多人的口腔并不适合容纳这些额外的智齿，从而引发了一系列的问题。

## 智齿可能引发的问题

智齿往往因为其发生时间晚，位置靠后，以及口腔内空间限制等因素，引发了一系列潜在问题。

1. 智齿可能会引发拥挤问题 由于口腔空间有限，智齿往往没有足够的空间成长，它们可能被周围的牙齿挤压，导致其他牙齿的位置发生变化，从而影响整体咬合。这可能导致咬合不准确，进而引发头痛、颞关节疼痛等不适。

2. 智齿可能引发疼痛问题 由于智齿在生长过程中可能遭遇阻

碍，导致牙齿不完全露出牙床表面，这被称为“部分冠状”或“潜伏性”智齿。这种情况可能引发牙龈肿胀、疼痛，甚至是感染，导致不适甚至发热。

3. 智齿可能对口腔整体健康产生影响 智齿位置不佳，不仅可能影响周围牙齿的健康，还可能影响颌骨结构。智齿发生问题还可能使清洁困难，增加了蛀牙和牙龈炎等口腔疾病的风险。

## 智齿拔除的考虑

智齿问题可能会引发一系列的不适和影响，因此，智齿拔除成为了许多人需要考虑的选择。智齿拔除通常分为两种情况：有症状的智齿和无症状的智齿。

1. 对于有症状的智齿 即那些引发了疼痛、感染、牙龈肿胀等问题的智齿，医生通常会推荐拔除。这是因为有症状的智齿可能会导致长期的不适和口腔健康问题，拔除可以有效减轻症状，避免感染扩散，保护口腔健康。

2. 对于无症状的智齿 医生通



常会根据口腔情况和X光检查结果来判断是否需要拔除。虽然无症状的智齿可能暂时没有引发明显的问题，但它们存在潜在的风险。这包括可能的未来咬合问题、颌骨结构受影响等。通过拔除这些潜在问题的智齿，可以避免日后可能出现的困扰。

## 智齿拔除的过程和注意事项

1. 术前检查 在决定拔除智齿前，牙医会进行全面的口腔检查，可能还包括X光检查，以了解智齿的位置、状态以及是否存在其他口腔问题。这些信息有助于制定个体化的拔除方案。

2. 拔除术中 在拔除术中，医生会使用局部麻醉来麻痹手术部

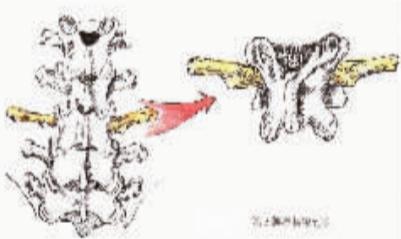
位，以减轻疼痛和不适。然后，医生会小心地切开牙龈组织，暴露智齿。根据智齿的情况，可能需要分割智齿或将其整齐地拔除。在一些情况下，可能需要缝合牙龈组织。

3. 术后护理 智齿拔除后，术后护理非常重要。患者应该遵循医生的建议，包括服用抗生素和止痛药，以控制可能的感染和疼痛。冷敷可以帮助减轻肿胀。在数天内，患者可能需要避免吃硬食物，避免刺激性饮食，以及避免用吸管。

4. 饮食和生活注意事项 在术后的几天内，患者应该选择易于咀嚼的软食物，避免咀嚼困难的食物。同时，应该避免嘴巴内过度的运动，以免伤口裂开。保持口腔清洁也非常 important，但在伤口愈合的前几天内要避免过度刷牙，以免伤及手术部位。

总之，智齿在口腔中具有重要的生理地位，但同时也可能引发一系列问题。如果你正在面临智齿问题，不妨咨询专业的牙医，了解适合你个人情况的最佳解决方案。无论是拔除还是保留智齿，维护口腔健康始终是最重要的目标。通过科学的方法和定期的口腔护理，我们可以更好地管理智齿的问题，确保我们的口腔始终保持健康和舒适。

防城港市妇幼保健院 程敬雨



第三腰椎横突损伤是指第三腰椎横突部出现明显压痛的慢性腰痛，主要发生在体力劳动者中，可引起一侧慢性腰痛，并伴随腰部活动受限。该病是慢性腰痛中最常见的病因之一，常见于体型消瘦者以及青壮年体力劳动者。

## 第三腰椎横突损伤 发生原因有哪些？

第三腰椎位于腰椎生理前凸的顶点，是腰椎活动的中心。因骶棘肌、腰方肌及前方还有腰大肌均附着于第三腰椎横突上，故在腰部活动时，该横突所受到的牵拉力最大，其末端组织损伤的机会较多。再则第三腰椎横突在腰椎横突中为最长，因此受到损伤的机会也较多。反复的弯腰动作、急性扭转、动作不协调等容易引起腰三横突附着点的肌肉筋膜急慢性损伤。

## 第三腰椎横突损伤的 临床症状有哪些？

第三腰椎横突损伤的典型症状为：1. 以一侧为主的慢性腰痛。2. 晨起疼痛明显，或长期固定某一位

# 治疗第三腰椎横突损伤，针刀有奇效

置后，直腰困难，如腰部略加活动则疼痛减轻。3. 腰部功能活动受限。在骶棘肌缘第三腰椎横突末端有明显压痛，并可触及一大小不等的硬块。4. 腰部剧烈活动后，腰部疼痛明显加重。部分患者可能并发急性腰扭伤、肌肉痉挛等症状。

## 第三腰椎横突损伤的 西医治疗有哪些？

目前临床对于第三腰椎横突损伤主张采取保守治疗，在腰痛发作的急性期，建议患者卧床休息、制动，避免疼痛症状的加重。卧床休息时需要选择硬板床，可以在硬板上适当垫一些软垫。对于腰痛明显的患者，可以给予口服非甾体类抗炎药物，例如布洛芬、塞来昔布等药物。严重疼痛的患者可以采用封闭疗法，也就是将止痛药物注射在疼痛部位的方法。手术通常适用于保守治疗无效且X线检查发现腰三横突延长的患者，但是临床较少使用手术治疗。

## 第三腰椎横突损伤的 中医治疗有哪些？

中医中没有“第三腰椎横突损伤”的病名，主要是根据患者的临床症状，将其归纳至“腰痛”“腰痹”范畴，中医认为该病主要是由

于屏气闪挫，跌仆外伤及久病劳损导致经脉痹阻、气血运行不畅，不通则痛。中医对于该病主要是主张采取中药内服及外敷、针灸、推拿等方法，中医主张采取辨证施治的治疗原则，通常是根据患者的耐受情况，采取合适的治疗方法。

## 什么是针刀疗法？

针刀是在古代九针中的针、锋针等基础上，结合现代医学外科用手术刀而发展形成的，是与软组织松解手术有机结合的产物，已有数十年的历史、近几年有进一步发展的趋势，并受到临床医学的广泛关注。

针刀疗法是一种介于手术方法和非手术疗法之间的闭合性松解术。是在切开性手术方法的基础上结合针刺方法形成的。针刀疗法操作的特点是在治疗部位刺入深部到病变处进行轻松的切割、剥离等不同程度的刺激，以达到止痛祛病的目的。该方法主要是应用于软组织损伤性病变和骨关节病变。

针刀疗法的优点是治疗过程操作简单，不受任何环境和条件的限制。针刀治疗的切口小，不用缝合，对人体组织的损伤也小，且不易引起感染，疼痛感小，不影响患

者的工作与生活，患者易于接受。

## 针刀如何治疗第三腰椎横突损伤？

针刀治疗第三腰椎横突损伤主要是基于第三腰椎横突周围损伤发生后，容易产生无菌性炎症，组织自我修复过程中，会导致肌肉与骨组织相互粘连，而组织之间的相互牵拉又会引起局部疼痛；同时一侧横突损伤发生后，会产生对侧代偿，导致对侧附着的软组织产生粘连、瘢痕、挛缩，从而引起对侧病变。

针刀治疗可以松解第三腰椎横突周围组织粘连、瘢痕、挛缩，从而破坏局部病理结构，再通过人体自然的调节，解除粘连，改善局部血液循环，减轻局部缺血缺氧程度，加速炎症物质吸收，加速无菌性炎症的消退，从而改善第三腰椎横突的生物力学平衡。同时配合手法按摩，可以进一步松解局部组织，恢复第三腰椎横突的正常力量，改善腰部活动受限的症状。

针刀治疗可以配合其他中医治疗方法，例如手法按摩、中药内服等方法，进一步加速炎症反应的消退，改善患者的生活质量，促使患者能够尽早恢复正常工作与生活。

北海先觉新医正骨医院 范先觉