

虫牙悄悄“安营扎寨” 我们该如何“围剿”？

在享受美食的过程中，有一种“敌人”可能正在悄悄侵蚀我们的牙齿，它就是虫牙，医学上称为龋齿。虫牙看似不起眼，却会给我们的口腔健康带来大麻烦。一旦发现虫牙在牙齿上“安营扎寨”，我们该如何“围剿”呢？

虫牙是怎么来的

虫牙并非牙齿里真有虫子，而是细菌、饮食、牙齿结构和排列等多种因素共同作用的结果。

口腔中寄生着大量细菌，如变形链球菌，会把牙齿表面残留的食物残渣，特别是糖类，转化为酸性物质。这些酸性物质就像腐蚀剂，会慢慢溶解牙釉质，让牙齿脱矿。

其次，饮食在虫牙形成中也扮演着重要角色。不少人偏爱甜食、碳酸饮料，这些高糖高酸食物，给细菌提供了大量养分，使其疯狂繁殖，产生更多腐蚀牙齿的酸性物质。而且，它们容易残留在牙齿的窝沟、牙缝，这些地方清洁难度大，增加了虫牙的发生风险。

第三，牙齿的结构和排列也是引起虫牙的主要因素。窝沟过深，食物残渣易堆积其中，很难清理；牙齿排列不整齐、牙缝过大或牙列拥挤，细菌和食物残渣就有了“容身之所”，大大提高了虫牙的发生几率。

虫牙有哪些危害

虫牙初期可能只是一个小小的黑斑或小洞，没有明显感觉。但随着病情发展，牙本质被破坏，就会引起疼痛，尤其

在进食冷热酸甜食时加重，影响生活质量。

如果虫牙继续恶化，细菌感染牙髓，会引起牙髓炎。牙髓炎发作时，疼痛剧烈，如果得不到及时治疗，炎症还可能扩散到牙根周围的组织，引发根尖周炎。根尖周炎不仅会导致牙齿疼痛、松动，还可能在牙龈上形成脓包，严重时会影响颌骨健康。

由于牙齿疼痛，患者常常不敢用患侧咀嚼食物，长期如此，会导致偏侧咀嚼习惯，影响面部肌肉和颌骨的发育，引起面部不对称。食物没有经过充分咀嚼，还会加重胃肠负担，影响消化吸收。

“围剿”虫牙的方法

1. 日常清洁 保持良好的口腔卫生习惯是预防和治疗虫牙的基础。每天早晚认真用“巴氏刷牙法”刷牙，牙刷与牙齿呈45度角，水平颤动牙刷，每次刷牙时间不少于3分钟，确保牙齿的每个面都能得到清洁。饭后及时漱口，清除口腔内的食物残渣。学会用牙线清洁牙齿之间的缝隙，去除牙刷难以清除的食物残渣和细菌。

2. 饮食调整 减少高糖、高酸性食物和饮料的摄入，如糖果、蛋糕、巧克力、可乐、



雪碧等。如果实在想吃，最好饭后食用，并及时漱口。可以多吃一些富含纤维的食物，如蔬菜、水果、粗粮等，这些食物在咀嚼过程中可以起到清洁牙齿的作用，有助于预防虫牙。

3. 定期检查和治理 建议每半年到一年进行一次全面的口腔检查，以尽早发现虫牙，及时治疗。对于早期的虫牙，通常只需要将龋洞内的腐质去除干净，然后用补牙材料进行填充，基本可以恢复牙齿的外形和功能。如果虫牙已经发展到牙髓炎或根尖周炎阶段，则需要进行治疗，先去除感染的牙髓组织，消除炎症，再进行补牙或做牙冠修复。

4. 窝沟封闭和氟化物防龋 窝沟封闭是预防窝沟龋的有效方法，适用于儿童和青少年。通过一种合成有机高分子树脂材料，将牙齿的窝沟填平，让食物残渣和细菌无法进入窝沟，从而预防虫牙的发生。氟化物也有防龋作用，能增强牙齿的抗酸性，促进牙齿的再矿化，可以用含氟牙膏，也可以定期到医院涂氟化物。

永州市中心医院
(南华大学附属永州医院)
口腔科 袁惠玲

溃疡性结肠炎难治愈？ 科学应对告别反复发作

溃疡性结肠炎是一种慢性非特异性炎症性疾病，属于炎症性肠病的一种。中医认为，多因脾胃虚弱、湿热蕴结所致。该病的主要病变部位是大肠（结肠和直肠），表现为反复发作的腹泻、腹痛、黏液脓血便等。护理核心在于通过科学的管理减轻症状、预防复发、改善生活质量，并降低并发症风险。

饮食管理

1. 宜吃食物

- ① 健脾祛湿：山药薏米粥、红豆薏仁茶。
- ② 易消化食物：如低渣饮食（白粥、面条）、优质蛋白（鸡蛋、鱼肉）、熟软蔬菜。急性期需低脂、低乳糖。
- ③ 保护肠道黏膜的食物：苹果（建议蒸熟）、小米南瓜粥。

2. 忌吃食物 辛辣、生冷、高纤维食物，含酒精、咖啡因食物，乳制品、豆类。常见的如坚果类、生蔬菜、生水果、油炸食品、动物内脏等。

调整生活方式

1. 作息规律 保证充足的睡眠，避免熬夜或过度疲劳。
2. 调节情绪 常按压合谷穴、劳宫穴。
3. 个人卫生 保持肛周皮肤清洁干燥，每次便后最好用温水坐浴。

运动锻炼

1. 适当运动 每天坚持30分钟左右的运动，如散步、太极拳、八段锦等。
2. 按摩足三里 足三里穴位于小腿外侧，犊鼻穴下3寸，可常按摩。
3. 推肝经 每天早起和睡前坚持推肝经3~5分钟，位置在大腿内侧，从大腿处稍用力向前推到膝盖。

心理调节

1. 鼓励并支持患者加入各类团体，分享经验，获得支持与鼓励。
2. 遵医嘱用药，并养成良好的生活习惯，减轻焦虑、抑郁情绪，促进康复。
3. 积极应对疾病，通过与家人、朋友交流分享感受来释放压力，必要时可寻求心理医生的帮助。

湖南中医药大学第一附属医院肛肠科
主管护师 陶汉丽

■权威发布

中国公民健康素养66条 做健康第一责任人⑰

第43条 合理用药，能口服不肌注，能肌注不输液，遵医嘱使用抗微生物药物

合理用药是指安全、有效、经济地使用药物。用药要遵循能不用就不用，能少用就不多用；能口服不肌注，能肌注不输液的原则。必须注射或输液时，应做到“一人一针一管”。任何药物都可能产生不良反应，用药过程中如有不适要及时咨询医生或药师。

购买药品要到合法的医疗机构和药店，处方药是指凭执业医师和执业助理医师处方方可购买、调配和使用的药品；非处方药是指由国务院药品监督管理部门公布的，不需要凭执业医师和执业助理医师处方，消费者可以自行判断、购买和使用的药品。

非处方药分为甲类非处方药和乙类非处方药，分别标有红色或绿色的“OTC”标识，红底白字者为甲类，绿底白字者为乙类。甲类非

处方药可在社会药店和医疗机构药房购买，但须在药师指导下使用；乙类非处方药既可以在社会药店和医疗机构药房购买，也可以在经过批准的普通零售商业企业购买。乙类非处方药安全性更高，无需医师或药师的指导即可购买和使用。

抗微生物药物即抗感染药物，包括抗菌药物，抗病毒药物，抗滴虫、原虫药物，抗支原体、衣原体、立克次体药物，抗寄生虫药物等。只有明确或高度怀疑是细菌感染时才使用抗菌药物。一般针对细菌感染的抗菌药物对病毒引起的上呼吸道感染无效。为有效进行治疗，避免药物滥用和耐药的发生，减少不良反应，必须在医生的指导下规范、合理使用抗微生物药物。

第44条 遵医嘱使用麻醉药品和精神药品等易成瘾性药物，预防药物依赖

成瘾性药物是指不合理使用或滥用后会产生药物依赖的药品或物

质，一般包括麻醉药品和精神药品，可用于镇痛、镇静、抗抑郁、抗焦虑、治疗失眠等。常见的成瘾性药物主要有阿片（吗啡）类镇痛和镇静催眠类药物。大量使用含麻醉、精神药品成分的复方制剂（如含有可待因、福尔可定等成分的止咳药）也可导致成瘾性。

遵医嘱使用镇静催眠药和镇痛药等成瘾性药物，可以治疗或缓解病痛。不合理地长期、大量使用可导致药物依赖。药物依赖会损害健康，严重时会影响人的心境、情绪、意识和行为，引起人格改变和各种精神障碍，甚至出现急性中毒乃至死亡。因此，任何人都不要擅自使用镇静催眠药和镇痛药等成瘾性药物。

出现药物依赖症状后，应去综合医院精神科或精神专科医院接受治疗。

第45条 拒绝毒品

毒品是指鸦片、海洛因、甲基苯丙胺（冰毒）、吗啡、大麻、可

卡因，以及国家规定管制的其他能够使人形成瘾癖的麻醉药品和精神药品。有些新型毒品隐性性强，但其成瘾性和危害性与普通毒品相似或更严重。

任何毒品都具有成瘾性，任何人使用毒品都可导致成瘾。毒品成瘾是一种具有高复发性的慢性脑疾病，其特点是对毒品产生一种强烈的心理渴求和强迫性、冲动性、不顾后果的用药行为。

毒品严重危害健康，会诱发人格与行为变化，出现病态心理，甚至产生幻觉妄想，实施自我伤害和伤害他人的行为。严重时，会出现急性中毒甚至死亡。一旦吸毒成瘾，必须进行戒毒治疗。

吸毒危害自己、危害家庭、危害社会、触犯法律。千万不要有好奇心理和侥幸心理，不要高估自己对毒品的抵抗力，永远不要尝试毒品。远离毒品，珍爱生命，预防是关键。

来源：国家卫生健康委官网