

京九晚报联合商丘市中医院到市国税局稽查局举行爱牙日义诊活动

牙好了,身体才能好

文/图 晚报记者 宋云层 戚丹青



女性备孕前,一定要治好牙病

活动现场,刘女士就牙齿健康问题向医生咨询。刘女士准备要孩子,但她的牙齿有点异常。听到刘女士的咨询,房玉玲问她平时口腔有没有问题,刘女士说,前几年长出一颗智齿,休息不好时容易上火、牙疼。房玉玲现场为她检查,并建议她先将牙病治好,再考虑要孩子的事。

房玉玲介绍,如果怀孕期间出现牙齿问题,是一件非常麻烦的事情。怀孕后,身体内的黄体酮和雌激素水平增高,容易刺激细菌对牙齿的伤害,出现牙龈红肿、出血、疼痛等情况。感染的细菌会进入血液,可通过母体感染胎儿,对胎儿造成健康影响。因此,怀孕准备期内对牙齿的检查非常重要,不要因为觉得是小问题而不去检查。

怀孕期长达10个月,如果早期检查没有做好,一些隐藏的牙齿问题突然出现,会影响到母婴。因此,正常情况下,怀孕前半年,女性要对牙齿做一次全面的检查,排除可能在孕期内出现的牙齿疾病。怀孕初期,也就是三个左右不能做拔牙手术,生产前三个月也不能做拔牙手术,不然可导致流产或是早产。怀孕期出现牙齿疾病,不能乱用抗生素类药物,否则,可对胎儿造成很大影响。怀孕期要养成早晚刷牙的好习惯,吃完东西后漱口。不咬过硬的食物,最好是不用尖物或是硬物剔牙,减少牙齿因受到硬物的刮擦而导致的感染或损伤。

传播口腔健康知识,宣传口腔疾病预防的重要性

和以往义诊活动不同的是,这次义诊活动,唱主角的是口腔科,口腔科主任房玉玲带领她的精英力量做足了准备。义诊现场悬挂着全国爱牙日宣传主题的横幅,摆放着全国爱牙日宣教彩幅,各位专家耐心地给前来咨询的市民检查口腔患病情况,并给予合理的治疗建议。尤其对常见口腔疾病如龋病、牙周病的预防、治疗和保健等问题向市民做了逐一解答;向市民耐心讲解“维护口腔健康,增进全身健康”“爱牙护齿保健康,生命质量有保障”“拥有健康的口腔,笑容和谐美丽”“口腔不健康,发育影

响大”“早晚刷牙,饭后漱口,牙齿健康”“定期口腔检查,定期洗牙,远离口腔疾病”“窝沟封闭保护牙齿”等道理;并现场为市民讲解正确的刷牙方法、口腔健康的标准、家庭口腔保健的基本常识,以及牙病防治的各类知识等。

此次义诊,专家除为大家检查口腔、答疑解惑,发放口腔健康知识宣传彩页数百份,还传播了口腔健康维护的知识,宣传了口腔疾病预防的重要性,强调了严重口腔疾病的危害,对市民口腔知识的提升产生了积极促进作用,受到市民的赞誉。

正确的刷牙方法要了解

正确的刷牙方法是什么?在当日的义诊现场,梁园区健康教育所工作人员杨硕作了介绍。

1. 上牙表面的刷牙法:将牙刷与牙齿的外牙面呈45度角,牙刷放置牙龈处。从上往下旋转刷牙,一次大概可以刷2颗牙,每次从上往下刷至10次为宜。所有的上牙表面都用此方法去刷牙,记住要将全部牙齿都刷到。特别注意,外牙千万不能使用拉锯式,这样会对牙齿造成损害。

2. 上牙内面的刷牙法:对于上牙内面除前门牙以外的部分还是从上往下旋转刷牙,方法和表面相同。但是前门牙部分如果使用这样的方法不好操作,所以对于这几颗牙齿我们可以将牙刷竖起来从上往下刷。

3. 下牙表面的刷牙法:下牙的表面同上牙的表面方法相同还是采用旋转刷牙,但是由原来的从上往下,变成现在的从下往上,目的是能够清除牙齿缝中的杂物。

4. 下牙内面的刷牙法:下前牙的内面门牙,一定要认真刷,把牙刷竖过来,从下往上刷。其他内面牙齿还是采用外面的旋转刷牙法,可以很好地保证牙齿健康。

杨硕说,若要彻底清洁牙齿,必须在每一个小区的牙面上来回重复洗刷3~4次。刷牙有一个总的时间要求,要想刷净全口牙,每次刷牙至少要用上面的方法持续3分钟。

阅读提示

今年9月20日,是第29个全国爱牙日,今年爱牙日的主题是“口腔健康,全身健康”。9月14日,市中医院口腔科、内科、骨科的专家在该院外联部主任郭燕的带领下,来到市国税局稽查局。

义诊团队 商丘市中医院

房玉玲:

口腔科主任、副主任医师;擅长种植牙、牙体病的治疗、头面部创伤修复、各类牙齿拔除、前牙美容性修复,以及各类活动牙齿固定等。

李留霞:

消化内科副主任、主任医师;擅长中西医结合治疗糖尿病、甲状腺疾病、内科杂症等,曾于2007年9月—2008年9月赴上海仁济医院进修。

张伟伟:

骨科主治医师;能熟练运用手术或手法治疗常见的骨折、脱位,对椎间盘突出及颈椎病有独到见解。

你知道口腔健康的标准是什么吗

房玉玲说,今年全国爱牙日的主题是“口腔健康,全身健康”。世界卫生组织将口腔健康列为人体健康的十大标准之一,而口腔健康的标准是“牙齿清洁、无龋洞、无疼痛感、牙龈颜色正常、无出血现象”。

为什么说口腔健康危及全身健康呢?房玉玲给大家举个最常见的例子,关于冠心病的成因,很多人知道高血压、血脂异常、糖尿病、高尿酸血症等代谢性因素是冠心病的背后推手,但鲜有人知道口腔疾病也是冠心病的诱发因素之一。

龋齿(俗称蛀牙)不仅是儿童的最为常见的口腔问题,就连很多成年人也无法避免,当龋洞深至牙髓时,常会引发剧烈疼痛。俗话说“牙疼不是病,疼起来真要命”,从现代医学的角度来看,“牙疼不是病”的说法是错误的,而“疼起来真要命”绝非危言耸听。剧烈的牙痛除了影响日常生活,

有时还会诱发心绞痛甚至心梗。龋齿疼痛可反射性地引起冠状动脉收缩,若患者本身就有冠状动脉狭窄,就有可能导致心肌缺血甚至梗死。

此外,龋齿疼痛往往伴随有局部细菌感染。细菌产生的各种毒素以及局部炎症生成的各种炎症因子被吸收进入血液,随着血液循环到达冠状动脉,也会加重冠状动脉狭窄甚至导致堵塞。除了龋齿外,牙龈炎、牙周炎也会带来心脏损伤。口腔炎症长期迁延不愈,相当于在口腔中存在一条伤口,细菌毒素和炎症因子便透过伤口侵入人体内环境,从而危及心脏。

除了冠心病,一些呼吸道疾病、胃肠道疾病、脑血管疾病等也都和口腔疾病有直接或间接关系。所以,口腔疾病会对全身健康造成威胁,导致和加剧许多全身性疾病,并不是一句空话。



商丘市中医院

政府为咱老百姓办的医院

商丘首家三级中医医院

广告