



江苏省著名商标
马陵山 Malingshan 茶
电话: 88999056 | 88729888

每个人都有机会拥有一口好牙

——记走在全市口腔专业治疗前沿的市中心医院(铁路医院)口腔科

□本报记者 王莹莹 通讯员 薛银华



意外,牙齿门牙磕掉了。“那说老掉牙,没想到我这么年轻就磕掉了。”当时来到医院就诊时,她十分焦虑。而当得知可以种植牙技术,可以帮助她把这个“空缺”补上,张女士的情绪很快得到缓解。

在口腔科,像张女士这样的中青年选择种植牙的并不在少数。“牙周病、龋齿和意外是中青年缺牙的主要原因。”吕主任说,中青年对咀嚼效率、美观和方便度要求相对较高,所以除了了解各种修复方式的特点后,只要条件允许,一般都会选择种植牙。在吕主任接诊的患者中,中青年种植牙的数量甚至超过了老年人。

据介绍,种植牙没有年龄限制,年轻的缺牙患者机体代谢能力强,骨质密度

高,拔牙后牙槽骨的愈合速度快,愈合质量高,种植牙的成功率也相对较高。这种年龄上的优势直接体现在种植体与骨组织结合的速度上。

牙周封闭有效防治儿童龋齿

儿童龋齿是临床上最为常见的儿童口腔疾病。传统的方法往往采取拔牙治疗,用高速旋转的牙钻去除龋坏部分。如果牙医拿捏不软,牙钻很有可能去掉了部分健康牙组织,甚至损伤牙髓。而且,孩子年龄小,牙钻的振动和噪音使儿童治疗变得极度恐惧,有幼儿在就诊时极端的抗拒。

为了解决这一问题,市铁路医院口腔科开展了儿童齿髓的微创治疗及窝沟封闭防龋术,预防治疗儿童龋齿。微创治疗的目标首先是停止龋病的发展,然后恢复丧失的牙齿结构和功能。“吕主任介绍说,与传统的牙钻相比,微创治疗不损伤周围的健康牙组织,可以延长牙齿的使用寿命,安全无交叉感染,可以使患者在无痛中接受治疗,感觉安全、舒适,因此尤其适用于怕牙钻的儿童患者。

窝沟封闭又称防龋涂料,是一种新型的口腔用高分子材料。将它涂布于牙齿的高凹处,固化后形成一个屏障,能有效封闭窝沟,隔绝口腔环境中的致龋因素对牙齿的侵害,从而达到防止龋病的发生。其中,乳磨牙的封闭以3-4岁为宜,第一恒磨牙的封闭以6-7岁为宜,第二恒磨牙以12-13岁为宜。吕主任说,“牙齿完全萌出后,越早涂布效果越好。”

在现有技术条件下,每个人都有机会拥有一口好牙。市中心医院(铁路医院)口腔科一直秉持这样的信念。为满足患者对更好更美的口腔健康的追求,口腔科上下从钻研新技术,不断开展新技术,更好地服务患者。科室业务骨干到上海第九人民医院学习钻研新技术,不断提高诊疗水平,提供高质量的医疗服务。

凭借精湛的医术、良好的信誉,市中心医院(铁路医院)口腔科成为了一个真正让患者认可的口腔科室。越来越多的新沂及周边地区的患者慕名而来,对于科室人员来说,工作更加忙碌了。尽管辛苦,但每逢看到患者露出自信的微笑,他们都会感到由衷欣慰,感觉自己工作再忙再累都是值得的。

突然出现剧烈牙痛,无法正常饮食,有时甚至半夜痛醒,如果出现上述症状,你可能已经患有牙髓炎或根尖周炎。市中心医院(铁路医院)口腔科采用现代根管治疗技术,让患者彻底摆脱这两类疾病的困扰。该科主任吕平介绍,根管治疗是牙髓炎和根尖周炎的国际上最常用的有效治疗方法,目前他们已经帮助上百例患者解除了病痛。

市中心医院(铁路医院)口腔科作为该院的特色专科,设备先进,技术力量雄厚,拥有一支富有求实创新、开拓进取的精神,以服务患者。无私奉献为己任的科室团队,在常规临床治疗基础上,还专门开展了进口牙种植新技术,正畸种植打支抗新技术,儿童齿髓的微创治疗及窝沟封闭防龋术等特色技术。多年来一直站在本地区口腔专业治疗的前沿。

“根管治疗”延长牙齿使用寿命

“现在还有疼痛的感觉吗?”还有一点,但是感觉明

显好多了。“在市中心医院(铁路医院)口腔科,吕主任正在与前来复诊的刘先生交流,关切询问他接受根管治疗后的牙齿情况。

前一段时间,刘先生遭遇牙痛,有时候痛得难以入睡。到市中心医院(铁路医院)口腔科就诊时,医生告诉他得了牙髓炎,需要“根管治疗”。当时刘先生很疑虑,什么叫“根管治疗”?效果如何?

简单来说,根管治疗是解决牙髓炎和根尖周炎有效的方法。当牙髓遭受感染,患者会感到牙疼。为了减轻症状,需要清除根管内的炎症牙髓和坏死物质,并进行适当消毒、充填,以去除不良刺激并防止病变。在听了口腔科医生为其深入浅出介绍后,刘先生抱着试一试的态度接受了“根管治疗”。

“根管治疗是能够保留自己的坏牙,把牙的最后最后一根骨头,如果不做根管治疗,牙齿就只能拔除,重新镶假牙。”吕主任告诉记者,一般在患者牙齿条件允许的情况下,医生都

会建议患者选择根管治疗,而非直接将牙齿拔除。也就意味着:在医生的治疗下,本来需要拔除的牙齿,我们又多使用了一段时间。“事实证明,我的选择是对的。”刘先生笑着说。

种植牙让笑容更灿烂

如今,牙齿缺失也不再是老年人的专利了。很多的青年人也出现了牙齿缺失的情况,种植牙作为一直比较理想的修复方式,受到越来越多人的青睐。

吕平专门到上海交大附属上海第九人民医院,师从于中华口腔种植学会副会长、著名种植专家张志勇教授进修学习种植牙,率先在新沂开展进口牙种植新技术,正畸种植打支抗新技术。

人工种植牙,就是将人工牙植入牙槽骨内,然后在人工牙上方安装上人工牙冠,在功能与美观方面与天然牙齿完全一样的修复方式,被誉为“假牙王”。恒牙后人类的第三副牙齿。

今年才20多岁的张女士,因为骑电动车过程中发生



万万没想到,这些病都是“憋出来”的!

现在生活节奏越来越快,很多时候也做不到“随心所欲”,所以就生出了一批“憋者”,他们擅长“憋尿”、“憋便”、“憋情绪”。

殊不知,该释放的不及时释放,人体器官反而会因为长期“憋忍”易生病,甚至增加癌症风险!

有尿不排,你的膀胱还好吗?

憋尿时,膀胱就像一个不断注水撑大的气球。

当它累积 200cc 的尿液时,就会产生尿意;到 300-400cc 时,膀胱会过度膨胀,控制排尿的肌肉变得松弛,尿液更多时,如果受到外界刺激,很可能引起膀胱破裂,危及生命。

正常情况下,偶尔一两次不是特别过分的憋尿,肌内会很快恢复弹性。但若是长期憋尿,很可能对人体产生不可逆的危害!

1. 排尿异常

人体排尿是一个复杂的调节过程。长期憋尿,可能造成两个极端。

一方面,尿道括约肌痉挛或是憋尿肌无力,导致排尿困难甚至无法排尿,尤其是前列腺增生患者。

另一方面,控制排尿的肌肉,就像弹簧,长期处于扩张状态,就会变得松弛,甚至造成神经永久受损。此时,就无法很好的控制排尿,即使不到 200cc 也会产生尿意,易发尿频、尿失禁。

2. 细菌感染

尿液属于人体代谢的产物之一,也就是需要排出体外的“废物”,含有很多细菌。如果长时间憋尿,膀胱黏膜的自净能力就会降低,使细菌有机可乘,造成尿路感染等疾病。

更为严重的,当输尿管口也松弛时,可能出现尿液逆流,细菌易感染肾脏,诱发急性肾盂肾炎、水肾等。

3. 增加膀胱癌风险

美国研究发现,有憋尿习惯的人,患膀胱癌的风险比一般人高 5-8 倍。高速公路收费站的工作人员、导游、司乘人员等等,都是患膀胱癌的高发人群,要及时排尿。

4. 诱发心血管疾病

尿憋久了,会刺激血压升高,对于高血压、动脉硬化等人群,可能会引起血管破裂,危及生命。

而且,憋尿后,突然释放了膀胱的压力,会引起心动过缓,血压下降,腹腔血管扩张,造成脑部供血不足,造成排尿性晕厥。

排尿就像中场休息,有尿意要及时上厕所,但有时候不得不憋尿,该怎么办?

01 如果有尿感能憋多长时间都无法上厕所,暂时少喝水。

02 排尿时不要过急,以免造成排尿性晕厥。

03 排尿后适当多喝水。

多小便,可以辅助预防憋尿引起的尿路感染。

有气不发,一身病

百病生于气,生闷气属于“心理污染”,如果经常一个人偷偷生闷气,也会“毁一身”!

1. 长舌斑

生气时大量血液涌向头部,但血液中的氧气含量较少,代谢物等含量较多,会刺激毛囊,诱发炎症,如:神经性皮炎等,也会慢慢形成色斑。

2. 伤五脏

01 伤心。生气时情绪激动,心跳加速,心脏需要加倍工作,导致心率不齐、心肌缺血、胸闷、心慌等症,增加心血管病风险。

02 伤肝。生气时肝旺比平时大一圈,经常生气,会引起肝火偏旺,甚至发展为肝硬化。

03 伤脾胃。生气时胃部血流量减少,蠕动减慢,易引起

食欲不振、腹部饱胀等不适症状,会造成肠胃功能紊乱甚至胃溃疡。

04 伤肺。生气时呼吸变得急促,过度换气时会容易导致肺泡不断扩张,收缩时间减少,造成疼痛感,甚至出现心悸、出汗、抽搐、哮喘等症状。

5. 伤大脑

生气时,血管收缩,血压升高,脑细胞会加快衰老,出现紧张性头痛,甚至伴有呕吐。

对于脑血管脆弱或是硬化的人群,会增加脑卒中的风险。研究显示:人在生气的 2 小时内,发生缺血性或出血性脑卒中的概率是平时的 3 倍。

4. 增加癌症风险

生气是人体的一种应激性的生理反应,会导致内分泌系统紊乱,阻碍免疫系统的运作,不仅容易生病,还可能增加癌症风险。

都知道生气有害健康,但几乎没有人能做到不生气,所

以要学会解开“气阀”。

01 深呼吸。生气时,控制情绪最简单的方法就是深呼吸,也可以到空旷的地方大喊几声。

02 唱歌。唱歌不仅能舒缓情绪,还能增加体内免疫细胞数量。

憋着气不打,因小失大

生气时,血管收缩,血压升高,可以清除体内的异物,也有助于放松脸部肌肉,而且喉咙的能量体,可将热量以每小时 160 公里的速度喷出,很可能憋出“内伤”。

1. 鼻出血

鼻翼开口于鼻腔,憋气时气体会瞬间涌入鼻腔,黏膜的毛细血管出血,引起流鼻血,甚至伴有剧烈头痛,诱发压力性鼻膜炎。

如果症状持续两三天都未缓解,甚至越来越严重,可能造成鼻窦引流不畅,反复流脓鼻涕。若经常诱发鼻窦炎,会增加鼻息肉风险。

2. 损伤耳朵

耳鼻喉相通,憋气时的压力可传导到耳腔,损伤中耳和内耳的精细结构,造成听力下降、头晕、耳内发胀、刺痛、疼痛等症状。

3. 危害呼吸道

瞬间过高的压力也会传导到呼吸肌和膈肌,可能造成肺泡破裂并相互融合而形成肺大泡,甚至引发气胸,出现呼吸困难。

那么,打喷嚏怎么打最好?

01 在打喷嚏或咳嗽时,遮挡口鼻是正确的,可以避免病菌的散播。如用手捂住口鼻,一定要及时洗手。

02 打喷嚏时习惯性地耷拉脑袋,很容易伤到腰,尤其是腰椎间盘不好的人,一般认为坐着打喷嚏最好。(张 晶)