



健康从“齿”开始

在全身上下的器官和组织中,牙齿似乎是较受冷落的,不到牙疼这一步,你可能鲜少关注口腔问题。然而,口腔健康涉及全生命周期的每一个阶段,又与全身健康密切相关。9月20日是第35个“全国爱牙日”,今年的活动主题是“口腔健康 全身健康”,副主题是“关爱老年口腔 乐享健康生活”。

你以为仅仅只是缺了一颗牙吗

■夏佳佳

如果说眼睛是心灵的窗户,那么牙齿就是通往心灵的大门,根据第四次全国口腔健康流行病学调查中国35~74岁成年人牙齿缺失报告显示,84.4%的成年人至少缺失一颗牙。这么算来,第一批90后是不是正走在牙齿缺失的路上?

牙齿缺失或将影响认知功能

造成牙齿缺失的原因有很多,主要有慢性牙周炎、龋病、牙外伤,以及颌骨肿瘤累及牙齿拔除等原因。成年人一般有28颗功能牙齿,或许有人会认为,缺失一颗牙齿,并不会有什么危害或者不适,但是,牙齿缺失的危害其实比想象的大。总体而言,牙齿缺失后,若没有及时镶牙,整个口腔的平衡很有可能会被打破,导致缺牙两侧的牙齿倾斜、移位,缺牙间隙逐渐缩小,对颌牙伸长。局部咬合关系紊乱,食物嵌塞,造成牙周炎、龋病等导致牙齿缺失的疾病,从而出现牙齿缺失的恶性循环。

口腔疾病是患病率最高的慢性病之一,已成为全球公共卫生的重大挑战。世界卫生组织报告,全球近一半人口患有口腔疾病。口腔疾病与全身健康紧密相连,研究显示,口腔中的感染和炎症因子会加剧心脑血管病、糖尿病等慢性病。

对于前牙缺失的人,还有影响发音和美观的困扰;部分有“牙科恐惧症”的人在

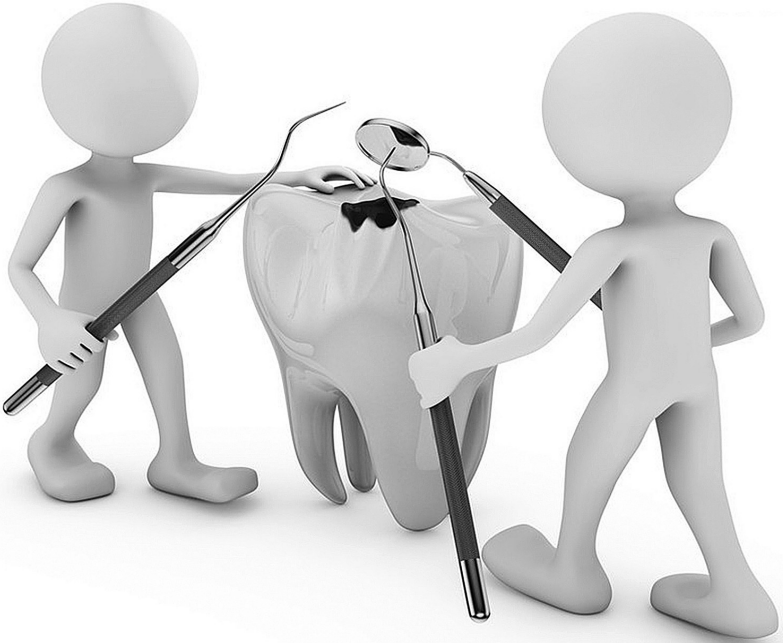
牙齿缺失后,还会有不同程度的焦虑、抑郁、人际关系敏感等临床心理问题。最新的研究证据表明,牙齿脱落与人的认知功能有一定的关系,每脱落一颗牙齿,认知能力下降的风险就会有所增加。然而,这种风险在戴假牙的老年人中并不显著,这表明及时使用假牙治疗可以防止认知能力下降。

缺牙危害大,修复解烦恼

牙齿的缺失会影响到面部形状,导致咀嚼能力衰退,影响正常发育,还容易出现牙周炎以及龋齿。牙齿缺损之后没有及时修复,可能会导致下颌关节病变。牙齿长时间存在缺损,也会一直有单侧咀嚼的现象,会养成一种不良的咬合习惯。会导致面部明显不对称出现下颌关节紊乱,影响到人体对营养的吸收,甚至还可能影响到正常交际活动。

可见牙齿缺失的危害很大,但缺牙修复的方法也很多。常规的镶牙方法有固定桥、种植义齿、可摘局部义齿以及正畸和自体牙种植等。

但每个人的口腔状况和个人喜好有所不同,每一种镶牙的方法也都有利弊,患者、医生考虑的重点往往也会有所不同。对于有“选择困难”的人,建议让专科医生检查后结合实际情况再来决定适合你的镶牙方法。当然,最好的治疗方法还是预防,建议掌握正确的刷牙方法,坚持使用牙线,定期口腔检查,做到早发现、早治疗。



缺牙修复方法

固定桥

对于缺失牙齿比较少的人而言,可以通过均匀磨小缺牙区域相邻的牙齿,来达到修复缺失牙的目的,类似两个桥墩加一个桥体的镶牙方法,叫固定桥。这类方法主要的缺点是会损伤到相邻的牙齿。

种植义齿

种植牙,是指在缺牙位置,将人工牙根(金属种植体)植入到牙槽骨里,等人工牙根和骨头结合紧密(骨愈合)并稳定后,再在此基础上进行镶牙。种植牙具有咀嚼效率高、舒适以及不损伤邻牙等优点,虽然费用偏高,但种植后5~10年的成功率可达90%以上,是目前牙齿缺失后最常见的镶牙方法。

可摘局部义齿

如果患者因为骨条件不足或者系统

性疾病、经济状况等原因无法进行种植手术,这时的镶牙方式可以考虑可摘局部义齿或全口义齿。

正畸

正畸,又称为“牙齿矫正”。对于部分年轻的朋友,如果“不幸”牙齿缺失了,但是“万幸”在同一个区域还有其他的牙齿可以替代,那就通过“牙齿矫正”的方法,将其他牙齿拉到缺牙的位置替代缺失牙。

自体牙移植

自体牙移植是指在同一个人身上,将一个没有功能的牙齿(如智齿)拔出,放到一个缺牙的区域(如磨牙),一段时间愈合后,可以跟正常牙齿一样行使功能。这是一个不被大众所知道的技术,因为要符合自体牙移植镶牙的条件比较“苛刻”,但移植成功的牙齿和天然牙没有任何异常,这也是自体牙移植的最大优势。

爱牙、护牙 拒绝“老掉牙”

■记者许瑞英

日常生活中,经常会听老人们这样说,“反正年纪大了,还补什么牙啊,浪费钱”,杭州口腔医院城西分院副院长金晓华说,事实上,老年人更应该好好保护牙齿,注重口腔健康,因为全身疾病和口腔健康的相互影响不容忽视,可以说,口腔问题与老年人自身的健康息息相关。比如,一些全身疾病可在口腔出现相应表征,例如糖尿病与牙周疾病密切相关、相互影响。

根据第四次全国口腔健康流行病学调查结果显示,我省中老年人对龋病和缺牙的治疗意识薄弱、牙周状况较差。那么,上了年纪的人,要怎么保持口腔健康呢?金晓华副院长告诉记者,老年人在口腔护理方面有其特殊性,总结起来有以下几点。

重视口腔清洁护理:人老掉牙不是必然规律。老年人只要口内还有牙齿,就应每天早晚刷牙,晚上睡前刷牙更重要。刷牙时不可大力横刷,以免损伤牙齿和牙龈。老年人还要选好牙齿清洁工具,选用软毛牙刷,同时老年人需根据牙缝大小选用邻面清洁工具。比如选用牙线、牙间隙刷、冲牙器等产品,并根据牙缝大小选择不同型号,使用时不要勉强进入,以免损伤牙龈。无论种植牙、固定假牙或活动假牙,都和天然牙一样每天需要清洁维护。种植牙和固定假牙不可摘戴,周围可能存留食物残渣及细菌,需刷牙并配合使用牙间隙刷和冲牙器

等。活动假牙需在每餐后摘下清洁,用软毛刷清洗干净。睡前应摘下活动假牙浸泡在冷水中,或用假牙清洁剂浸泡,第二天晨起后清水冲洗干净再戴上。

要重视缺失牙的镶复,恢复咀嚼功能:老年人如果有无法保留的牙齿应及时拔除,如残留的牙冠、牙根,或特别松动的牙齿,否则轻者影响口腔功能,重者引起全身感染,影响生活质量。老年人牙齿缺失后要要及时修复,以维持牙列完整,恢复口腔基本功能,一般在拔牙两三个月后进行修复。修复缺失牙的方法有活动修复、固定烤瓷(或全瓷)修复、种植修复。

使用含氟牙膏,每年检查:老年人多有牙龈萎缩、牙根暴露,由于唾液减少、清洁不到位,牙根处容易发生龋病,即根面龋,是老年人常见口腔疾病之一。预防根面龋可采取局部用氟方法,如使用含氟牙膏刷牙,定期到医院接受牙齿涂氟等;合理膳食,控制甜食摄入量总和频率,多吃新鲜蔬菜与水果。出现根面龋应及时治疗。如果老年人牙周健康较差,在清洁之外可以用抑菌抗炎的漱口水。

老年人口腔疾病的患病率高、发展速度快、自我修复能力弱。因此,金晓华建议老年人需每年至少进行一次口腔健康检查,提倡每年洁牙一次,有利于早发现、早治疗口腔疾病。医生还会根据情况,采取适当的预防措施,防止口腔疾病发生、控制口腔疾病发展。

掌握骑行技巧 避免运动损伤

■刘昕彤

近年来,随着大众健康意识的增强和骑行步道的不断建设完善,骑行成为一项流行的有氧运动。秋季正是骑行的好时节,掌握正确科学的骑行方法可以更好地促进身心健康。

骑行可以改善心血管功能,增加肺部肌肉的收缩能力和肺通气量,预防大脑老化,增强肢体协调性,帮助减轻心理压力,缓解焦虑和沮丧情绪。

骑行之前首先要选择合适的座驾,尤其要注意调整座椅的高度和舒适度。选购自行车时,一定要根据自己的身高、体重、身材比例来选择适合的自行车,否则骑自行车时身体会不舒服,动作不协调,容易摔倒。骑行初学者要先找到适合自己的频率,再增加运动量。普通人的蹬踏频率为每分钟60至80次。每次骑行前要有20分钟低速度的热身,身体微微出汗即可。

骑车姿势非常关键。骑车者身体过度前倾时,为了观察前方路况,必然要抬头、仰颈。这是一种强迫性姿势,可造成颈部

肌肉紧张。而骑车时腰部过屈的姿势,会增加腰椎间盘突出负担,久而久之会增加腰肌劳损和腰椎间盘突出症的发病风险。因此,骑行者要注意保持正确的骑车姿势,上半身放低,头部稍倾斜前伸;双臂自然弯曲,便于腰部弓屈;降低身体重心,防止由于车子颠簸产生的冲击力传到全身;双手轻而有力地握把,臀部坐稳车座。当骑车时间较长时,要注意变换骑车姿势,并适当休息。

此外,锻炼要循序渐进,不

片面追求力量和速度。有些骑行爱好者没有经过长期训练就突然高速骑行、长途骑行,这样对身体伤害很大,严重者可能导致关节积液、炎症,甚至软骨和半月板损伤。有些特殊人群,如重度高血压患者、高度近视者、严重的下肢关节疾病患者等,不适宜进行骑行运动。

另外,骑行可能遭遇外伤和交通意外的风险,因此骑行前要规划好路线,不要选择坎坷不平的道路,遵守交通规则,戴好头盔以避免脑外伤和骨折。



洗完头包太久,头痛出油还瘙痒

秋天是一年中最 很适合养发的日子

今天到底洗不洗头?好像还不是很痒,忍一下明天洗?抠抠头皮闻一闻,嗯……这味道,要不还是今天洗?说实话,每天洗头真的好麻烦!而且明明都在洗头,为什么有的人洗完顺滑蓬松,而有的人洗完完旧瘪塌油腻还狂脱?有没有想过,发质差不仅与遗传有关,还可能和洗吹方式有关!如果洗完头一直包着,也可能会伤害发质。

洗发过勤手法不对易伤发

头发的构成比较简单,一根头发从内到外可以分成三个部分:毛髓质、发芯、毛鳞片。其中毛鳞片遇水会张开,干燥时又会重新闭合。当洗头的时候,毛鳞片会张开,如果这个时候使劲搓揉,就会使毛鳞片受损。毛鳞片如果比较完整,闭合紧密,头发就会很有光泽感。毛鳞片如果有缺损,无法闭合紧密,头发就会显得干枯。杭州市中医院皮肤科郭成霖教授建议,洗头发时,要顺着毛鳞片的生长方向轻柔搓洗,

而且不能只清洗毛发的部分,头皮也是很重要的清理区域。清理头皮时不要用指甲抠挠,要用指腹轻揉,以免损伤头皮。中干性发质建议2~4天洗一次,油性头发建议1~2天洗一次,最短每天一次,不建议洗发过勤。如果过度清洁,头皮收到缺油的信号,反过来会过度分泌油脂,反而加重头皮出油。洗头时水温不能过高,否则不仅会损伤发质,还可能会过多去除头皮上的油脂,洗后头皮出油、头皮屑多的情况可能会加重。

洗完头包着既损头发又伤头皮

很多长发人士都有个习惯,洗完头以后,使用干发巾或者毛巾长时间包着玩手机或者做家务,包久了头皮会有点痒痒,等到吹干以后发现,头发不仅没有蓬松,还非常“贴头皮”,容易泛油光。郭成霖教授解释,这是因为刚洗好的头发还很湿,毛鳞片处于张开状态,如果一直包着湿头发,在不知不觉中头发会产生

多次摩擦,引起毛鳞片受损,伤害发质。而且湿头发包太久,头皮被捂着,里面的温度、湿度会升高,还会出汗,有时还能闻到一股味道,如果是油性发质,头发很容易瘪塌。此外,如果一直包着,没有及时吹干,还可能引起头痛。

正确的干发步骤是这样:用毛巾、干发巾等以按压的方式吸走一部分水分,不要大力揉搓头发,这一步骤完成后,有条件可以散开头发自然晾干。如果要用吹风机,要注意吹的顺序:先吹干发根,再吹发尾,而且要顺着头发生长的方向吹。因为先吹发根,可以先让头皮干燥,防止着凉引起偏头痛。吹风机温度不能太高,以皮肤不产生烫的感觉为宜。吹风机与头发保持一定的距离,可以有效防止头皮被烫伤,以及头发因高温受损。吹到发丝基本能分开,稍微有些湿润即可。

秋季脱发变多,要这样养

入秋后,燥邪正盛,会出

现咽干舌燥、口唇干裂、干咳、皮肤头发干燥等,很多人会发现秋季脱发掉发量明显增加。秋燥特别容易犯肺,且秋燥易耗伤人体的阴血,导致肌肤毛发失去滋养,加重脱发。日常养发中,除了洗发吹发方式要注意,还要培养良好的生活习惯:减少或避免熬夜,戒烟酒,少吃高油高糖、辛辣刺激的食物,多吃新鲜蔬果、杂粮和优质蛋白。避免使用过度节食等极端减肥方法,营养跟不上会大量脱发,节食后如再暴饮暴食,会加重脱发。食用一些养发的食物:黑芝麻、黑豆、核桃、黑米、黑木耳、桑葚、各种杂粮等。

需要注意的是,一些人开始脱发后,会使用“网红产品”生发,对于这些产品要慎重。部分含有何首乌的药品,虽然能够起到生发的作用,但其毒性可能导致肝损伤,不可随意服用。脱发情况较为严重时,应及时寻找专业医生治疗。

(杭州市中医院皮肤科)