

一生4个阶段的护牙要点你知道吗?

口腔是食物进入人体的首个通道,牙齿的好坏与全身健康密切相关。中山大学附属口腔医院竺海玮副教授指出,我们的牙齿好比身体的“守门员”,俗话说“牙不好,疾病满身跑”,从胎儿期到成人期,再到老年,保护牙齿可以说是贯穿一生的大事,不管在哪个时刻牙齿出现问题,都会对健康造成影响。

那么,不同年龄段在护牙时有哪些注意事项和防护重点呢?



婴幼儿期

关键词:乳牙蛀牙

大部分爸妈都觉得乳牙会换,等长恒牙的时候再好好保护就可以了。其实这是一个误区,牙齿在婴幼儿期被破坏,很容易坏其根基,长大后即使换牙还是会出现问题。所以现在很多小孩一张口都是满口蛀牙,幼儿期间没有好好护牙是其中重要的原因之一。

幼儿护牙一定要注意坚持刷牙。从宝宝长出第一颗乳牙就要坚持刷牙了。太小的时候可以爸妈帮忙刷牙,两岁后就可以让宝宝自己学着刷牙了;同时尽量让宝宝少吃糖,最好做一个乳牙涂氟,预防乳牙蛀牙。

不要忽略“六龄齿”。儿童6岁左右会萌出第一颗恒磨牙,即“六龄齿”。临床上儿童非常常见的牙病就包括换牙期间“六龄齿”龋齿,严重的甚至波及牙髓牙根,出现牙髓坏死、根尖周围炎等导致牙痛的情况。由于它位置靠后,经常被忽略,身边很多宝宝最早“阵亡”的就是这颗牙。最划算最方便的解决方法就是做窝沟封闭,以减少龋齿的发病率,不然等到长大了蛀牙了,经常不定期的受到牙齿紧箍咒的时候,再后悔就来不及了;孩子虽小,但是定期口腔检查也是很重要的一步哦。

在日常生活中,多吃含钙丰富食物。尤其是婴儿时期注意饮食选择,多吃菠菜、海带或韭菜以及芹菜等促进咀嚼的蔬菜,促进下颌发育,有利于牙齿整齐。从三岁以后就要养成早晚刷牙饭后漱口的习惯,这是我们护牙最基础也是一定要做到的一步。

青少年

关键词:牙齿畸形

青春期后,孩子的恒牙基本长成,牙齿畸形包括很多类型,如常说的龅牙、地包天、牙齿拥挤等,不仅影响青少年的口腔正常功能,还影响了孩子们的容貌,让他们产生自卑心理。因此,青少年时期护牙重点是做好以下防护:定期口腔检查,避免乳牙早失或者滞留导致恒牙替换障碍;有蛀牙早治疗;坚持早晚刷牙,饭后漱口,每天使用牙线;有长歪的智齿及时拔除;避免食物过于精细,多吃粗纤维,使牙槽骨得到充分刺激,促进颌骨发育。

如果牙齿出现以下情况时,建议最好在适当年龄处理——

错颌畸形主要是儿童在生长发育过程中,受到先天遗传因素或后天环境的因素,如替牙障碍、外伤、牙周病等所产生的牙齿错位、颌骨大小形态位置异常的一种症状。每个人的矫正时间都不一样,而且也要看是属于哪种畸形,错颌畸形的类型是会影响矫正时期的。如果出现错颌畸形(牙齿不齐),需尽早矫正,一般女生的矫正时间在11~13周岁,男生在12~14周岁;

如果出现影响生长发育的骨性问题及妨碍颌、面正常功能的错颌畸形,如地包天、咬唇等,建议在3~5岁进行早期干预;

如果是无骨性问题的错颌畸形,最佳矫正年龄在11~12岁左右。

中青年

关键词:牙周病

菌斑和牙石是牙周病的重要致病因素。平时不注意口腔卫生,会导致牙菌斑和牙石堆积。一些全身因素如糖尿病、内分泌紊乱等会造成全身抵抗力下降,也会促进牙周疾病的发生。另外,在口腔疾病的治疗过程中,如果龋齿充填不合理,假牙镶得不密合,也会造成口腔内菌斑和食物残屑不易清理干净,加重牙周病。

调查发现,我国70%的成年人都患有牙周炎等口腔疾病。而牙周病是导致牙齿松动、脱落的罪魁祸首。牙周病分为两个阶段:牙龈炎和牙周炎,牙龈炎如果不及时治疗,往往会发展成牙周炎。刷牙出血是牙周疾病的典型症状。发生牙龈炎时,牙龈边缘会呈现鲜红色或紫红色,有时还会出现糜烂。一旦触碰牙龈,便会流血,同时还伴有明显的口臭。此时牙龈肿胀,失去弹性,更易出血,牙龈与牙齿分离。发展到一定程度,还会导致咀嚼无力,牙齿松动,甚至脱落。

因此,养成良好的刷牙习惯与掌握正确的刷牙方法很重要,它是预防牙龈炎和牙周炎的关键。早晚要刷牙,饭后要漱口,每天要用牙线清洁牙缝,养成定期到正规医院洗牙的习惯。牙周病一经确诊就要积极治疗,并通过持之以恒的口腔保健来保持疗效,防复发。

关键词:怀孕前查牙

在这里也要给孕妈妈们提个醒,孕前检查口腔也是十分必要的。怀孕期由于体内雌激素和黄体酮的水平猛增,原来牙齿的小毛病会加重,可能会出现牙龈出血、牙痛和智齿发炎等,由于孕妇的身体条件不宜处理口腔问题,孕前最好做好这些准备:做一次全面的口腔检查,做到早发现早处理;同时在妊娠中期和晚期初始阶段增加洗牙频率,以控制牙龈炎,保证牙周健康;把蛀牙补了,长歪长坏的智齿拔了。

宝宝还在肚子里的时候,口腔和牙齿已经开始发育了,所以保护牙齿得从孕妈做起。特别是孕前期,宝宝从受精卵发育到初具人形,很容易受到基因和外界的影响,可能造成胎儿先天畸形(比如唇、腭裂等)。

所以,准妈妈们这时要注意保证营养,不能缺钙、磷、维生素;不要误用四环素类抗生素。准妈妈还应多吃富含钙质的食物,少吃甜食酸食,每天要早晚刷牙、使用牙线,牙缝大的话还要用牙缝刷。假如孕妇出现了口腔问题,要及时就诊,孕期4~6个月是口腔治疗相对安全的时期。

老年人

关键词:牙齿缺失

老年人牙齿面临的两大问题:口腔组织呈退行性变化,牙龈萎缩,一是牙根外露,牙菌斑很容易在牙根部堆积形成根面龋,也很容易出现缺牙、掉牙状况。二是重度磨耗出现的牙本质敏感。若不及时治疗可能会导致牙齿丧失。

因此,老年人需要提高自我口腔保健,应选择柔软的牙刷,早晚刷牙,切忌用力过大和横向刷牙。竺海玮提醒,老年人多牙缝宽,最好借用间隙刷、牙线、冲牙器才能达到口腔清洁目的;进食时采用双侧交替咀嚼,以免导致单侧严重磨损及对侧组织废用。

如果出现坏牙,应通过补牙、根管治疗等方法保存牙齿,尽量不要直接拔除;缺失牙齿的老人可以选择活动义齿、固定义齿、种植义齿来恢复美观、发音、咀嚼等功能。其中种植牙是目前多数老年患者的首选修复方式,种植牙是能够恢复的咀嚼力是可达到真牙的95%以上,几乎和真牙没有区别。无论是美观性还是稳定性都是非常好的,也便于清理。

小贴士:健康牙齿自测

- ① 对着镜子张开嘴,观察牙齿是否有食物塞在牙缝,牙齿上是否有黄色的牙垢。
- ② 看看牙齿是否有龋齿、黑点、牙结石以及色斑色素沉着。
- ③ 上下牙轻叩,或用牙刷帮助观察整口牙是否个个稳固无松动现象。
- ④ 用舌尖感觉每一颗牙齿,检查是否有缺失、歪斜、松动、酸疼等问题。
- ⑤ 检查口腔有没有溃疡、异味或莫名的肿胀。
- ⑥ 观察牙龈的颜色,看看是否呈正常的粉红色、有无红肿迹象。
- ⑦ 吃冷热酸甜等刺激性的食物以及用冷水刷牙时,牙齿有无酸、痛、软感,或者出血现象。
- ⑧ 咽下一口唾液,再等30秒,感觉口腔内唾液分泌是否充足,有无干燥感。

如果以上几项你的回答都是正面的,那么就说明你的牙齿很健康。如果有超过两项不达标,则要注意口腔清洁,如果3项不达标则需要就医寻求帮助。

据新华社

居家热疗: 调整人体气血平衡

暖水袋是过去人们用来取暖的工具,随着暖气普及,暖水袋渐渐退出历史舞台。但大家不知道,暖水袋除了取暖,在养生领域有着不少妙用。中医师介绍,人体气血输布均衡,阴阳调和,人就不会生病;气血输布失衡,例如气滞、血瘀、寒凝、痰阻等导致经络堵塞,脏腑功能偏盛或偏虚,身体就会出现各种问题。常见表现有四肢疼痛麻木、失眠、嗜睡、怕冷等。因人体有众多经络穴位输布,中医经常利用热疗的方式协助调整人体气血平衡,从而改善身体状态。暖水袋,就发挥了热疗作用。

敷背止咳

医师介绍,中医认为咳嗽多数由肺系病变引起,属上焦病变。肺主皮毛,人体受外邪侵袭时容易损伤肺脏,导致邪气滞留肺部,引发咳嗽。年老体弱人群正气不足,年轻人寒凉饮食、熬夜等不良习惯导致正气耗伤,使得邪气一旦深入,缠绵难愈。这种情况,可用热水袋温通背部经络,激发背部肺俞、风门、大椎、定喘等穴位御寒祛邪、化痰止咳的作用。

具体操作方法: 俯卧,在颈背部两肩胛骨之间放置一个暖水袋,温度适中,不要过烫。一旦温度冷却,马上更换热水,每次敷15~30分钟。热敷完毕,若有微汗出,及时擦干并保暖,防止邪气再次乘虚而入。

敷颈助眠

医师介绍,颈部气血供应大脑,可以养心养神,提高睡眠质量。若颈部供血不佳或经络不通畅,气血不能自然流通,容易引起失眠症状。枕部有一穴位叫安眠,通过热敷可改善局部气血状态,促进脑部供血,缓解颈部肌肉紧张,达到助眠作用。

具体操作方法: 去枕平卧,将暖水袋置于颈枕部,每次时间约20分钟,结束后注意颈部保暖,防止进风。

敷肚脐调理气血

肚脐是身体连接先天的通道,中医穴位名叫神阙,热敷该穴位可以调理足少阴肾经和足阳明胃经。同时,脾胃为后天之本,是气血生化的源头。热敷肚脐可以调理脾胃功能,促进消化吸收和排泄,改善全身气血循环。另外,肚脐所在位置为中焦,中焦脾胃五行属土,是人体气机升降的中心轮轴,中焦脾胃之轴运转顺畅,则可促进其他各脏腑功能气机升降正常,百病不生。

具体操作方法: 将暖水袋放置肚脐上,手扶暖水袋紧贴肚皮进行轻盈缓慢的揉搓,使热力向深部渗透,每次热敷时间以10~15分钟为宜,每日可重复使用2~3次。敷脐前后应避免过食寒凉。寒食腹痛、痛经、腹泻、便秘、手足冰凉等人群均可使用该法。

据新华网