

牙震松了、磕掉了,如何处理?

牙外伤多发于儿童和青少年,25%的学龄儿童都曾有过牙外伤的经历,33%的成年人也曾有过牙外伤的经历,其中大多数牙外伤发生在19岁之前。牙外伤主要分为牙震荡、牙脱位、牙折断三种类型。中山大学孙逸仙纪念医院口腔科副主任焦九阳副教授、黄卓珊主治医师共同为读者支招“牙外伤”的正确处理办法。

牙震荡:
暂时避免用此牙咬东西

牙震荡,是最轻微的牙外伤,

主要表现为牙冠和牙根都没有明显损坏、松动,但咬东西时会明显出现酸痛不适的症状。焦九阳指出:“如果确诊为牙震荡,就不必太过担心。牙震荡无需治疗,只需暂时避免用震荡牙咬东西,观察一个月后再次复查,若震荡牙的牙髓(俗称牙神经)恢复正常,没有叩痛,则可以恢复正常使用。”

牙脱位:
半小时内再植入最佳

黄卓珊介绍,牙脱位的主要处理步骤如下:

①用纯净水或自来水将脱位牙冲洗干净后,放回牙槽窝或含在舌下;若有条件,可以考虑用生理盐水将脱位牙冲洗干净,再放在抗生素药液或牛奶中浸泡。脱位牙清洁后不能用纸、纱布、棉花包着,以防脱落牙的牙周膜坏死,降低再植的成功率。

②保护牙齿上的“肉样”组织(即“牙周膜”)。黄卓珊说:“牙周膜的多少,对于再植牙成功率的高低具有重要意义。”因而,脱位牙面的污染物粘连在牙齿上,千万不能用刀刮,“肉样”组织不能撕掉。

③尽快到医院就诊,半小时

羊城晚报记者 张华 通讯员 刘文琴 黄睿

内再植入最佳,最好不要超过2小时。如果超过24小时没有就诊,脱落牙齿的保存成功率将大打折扣。

④术后应定期复查。牙脱位进行复位后,至少结扎固定4周,术后3、6和12个月进行复查;若发现牙髓已坏死,应及时做根管治疗。但嵌入性年轻恒牙,则不可强行拉出复位,以免造成牙根和周围牙槽骨的吸收。

牙折断:
尽力保存牙髓

牙外伤要尽力保存牙髓,尤

其是年轻恒牙的牙髓,保存得当可促进牙根继续发育和根尖孔的形成。“暴露的牙髓具有强大的愈合能力”,黄卓珊说,“可选择直接盖髓术、部分活髓切断术和颈髓切断术等保存活髓的治疗方法,以维持牙根的继续发育”。

焦九阳说:“即使年轻恒牙的牙髓发生感染坏死,也可选择牙髓血管再生治疗,重建牙髓血液循环,使陈旧性牙外伤的年轻恒牙牙根继续发育完整。另外,发生牙折断缺损的患牙,可以根据折断牙的缺损大小,选择树脂充填、贴面、全冠或桩冠等修复方法恢复患牙的形态和咬合。”

920全国爱牙日: 口腔健康 全身健康

孩子进入换牙期,新牙迟迟长不出怎么办?

羊城晚报记者 林清清 通讯员 王心怡

换牙期如何正确爱牙护牙?若出现牙齿出血、新牙迟迟长不出来,或容易口腔溃疡怎么办?针对家长关心的三大热门问题,中山大学附属口腔医院儿童口腔科主任赵玮教授一一讲解。

新牙长不出来怎么办?

孩子换牙期,新牙迟迟没长出来的主要原因有:孩子虽然到了相应的换牙年龄,但由于各种原因,继承恒牙并没有发育到恰当的程度;牙齿萌出受到障碍,比如多生牙、牙瘤或者是其他阻碍因素;牙齿发育异常,可能是先天缺牙,或者牙胚发育异常。

建议:家长不必过分担忧,可每3-6个月找专业医生复查。鼓励孩子多吃富含粗纤维的食物,以促进乳恒牙的正常替换。

刷牙牙齿出血怎么回事?

刷牙时牙龈出血,可能是牙龈炎症,也可能是牙龈损伤。牙龈炎症,一般是孩子长期刷牙不到位,有大量的食物残渣软垢滞留在牙龈边缘,甚至

会有牙结石,引起牙龈出血;牙龈损伤,则有可能是孩子选用了刷毛比较硬的牙刷,同时刷牙的力量很大。此外,还有一些疾病,如儿童疱疹性口炎等,也有可能引起牙龈红肿或者出血。

建议:选择合适的牙膏、牙刷,并使用正确的方法刷牙,保持良好的口腔卫生状况。如果孩子牙龈出血长时间没有好转,或伴有其他口腔和全身症状,应及时就医。

容易口腔溃疡怎么办?

孩子出现口腔溃疡,可能由

很多原因造成:新牙萌出时,需要“破土而出”,有的孩子会表现为在长牙的地方出现局部溃疡或者红肿;孩子在咀嚼硬物时,硬物造成了口腔黏膜的破溃;孩子咀嚼食物时,不小心咬到舌头、脸颊等,造成口腔黏膜创伤性溃疡;儿童的疱疹性口炎、手足口病等一些全身疾病,也有可能引起口腔溃疡,且常伴有发热等其他症状。

建议:孩子在萌牙过程中,进食一些相对软的食物,或者暂时避免用萌牙一侧咀嚼。鼓励孩子进餐时要专注且细嚼慢咽。如果是全身疾病引起的口腔溃疡,则需要及时就医。

做好这四步 轻松应对乳牙疾病

羊城晚报记者 刘欣宇 通讯员 王葳

乳牙疾病复杂,不治疗带来的危害较大。广州医科大学附属第五医院口腔科黄翠姣副主任医师建议家长们可以通过以下四步,帮助孩子轻松预防乳牙疾病,并为恒牙顺利萌出做好准备。

一、早晚刷牙,饭后漱口。牙菌斑是龋病发生的主要原因,正确刷牙是去除牙菌斑最有效手段。2岁以内的婴幼儿,家长应使用指套或手指缠纱布为其擦洗牙齿并清洁口腔黏膜;2岁以上的幼儿,可在家长指导下使用儿童牙刷及专用含氟牙膏刷牙。家长应尽早培养孩子早晚刷牙的好习惯。

二、少吃糖,少喝碳酸饮料。均衡的饮食对儿童的口腔健康及全身生长发育都十分重要。儿童应多吃蔬菜、水果等富含维生素、纤维素的食物,不偏

食。尽量减少糖的摄入,多喝白开水,少吃甜食,少喝碳酸饮料,临睡前避免进食含糖食物或含着奶嘴睡觉。

三、采取防龋措施。乳磨牙和恒磨牙在发育钙化中都会留下深而窄的窝沟,导致龋菌和食物残渣容易存留,因此窝沟成为儿童龋病最好发的部位。窝沟封闭通过使用高分子树脂材料封闭牙齿表面的窝沟隙,防止牙菌斑堆积与进入,从而起到预防窝沟龋的作用。因此,建议儿童在乳磨牙或六龄牙完全长出后尽早进行窝沟封闭。

四、定期进行口腔检查。家长每半年带孩子做一次口腔检查。特别是对处于乳恒牙交替期的儿童,及时拔除滞留乳牙,纠正不良口腔习惯,对预防早期牙颌畸形可起到一定作用。

做完根管治疗就万事大吉? 小心前功尽弃!

羊城晚报记者 陈辉 通讯员 刘庆钧

烂牙严重导致牙齿疼痛,甚至半边脸疼、头疼,这时候口腔医生常常会建议患者进行根管治疗,也就是大家常说的“镶牙根”。这一治疗是通过去除根管内的牙髓和感染物,并进行充填根管、封闭冠部,防止细菌再次进入根管内,达到治疗效果,防止炎症进一步扩散的效果。根管治疗后就万事大吉了吗?广州中医药大学第一附属医院口腔科谢利娜副主任医师提醒,做完根管治疗后还要注意以下问题。

牙要小心:根管治疗将牙齿的牙髓摘除,牙疼的症状随之消失,牙齿没有牙髓的营养后,就好像枯死的树木一样,尽管牢固地扎根在土里,却经不起风吹雨打。根管治疗后的牙齿也一样,硬度随之下降,增加牙齿折裂的风险。所以患者在根管治疗后用牙要小心,否则有可能导致牙齿咬裂而前功尽弃。

及时进行牙冠修复:临床中经常见到患者根管治疗后因没有及时进行牙冠修复而把牙齿咬裂的情况,进而不得不把原本可以保留的牙齿拔除。为了预防以上情况的发生,医生都会建议患者在根管治疗结束后尽快进行牙冠修复。所谓牙冠修复,就是大家常说的镶牙套,即将根管治疗后的牙齿磨小一号,把量身定制的牙套像戴安全帽一样套在牙齿上,防止牙齿咬裂。

必要时用桩核冠修复:对于烂牙范围很大,自己牙齿剩余部分较少的情况,则需要用桩核冠来恢复牙齿。所谓桩核冠,可以通俗地理解为钢筋混凝土结构,是在牙齿的根管内钻出容纳桩的通道,将桩固定后,通过补牙的方式恢复大部分缺损的牙齿,用以加强补牙材料和牙齿的固位力,最后给牙齿戴上“安全帽”。

如何预防近视过早出现&控制近视进展?

意,可预防近视过早出现,或控制近视的进展。

如何预防近视过早出现?

1.减少用眼需求

减少电子产品的使用,不得使用电子产品时,尽量选择大屏幕,能够投屏到电视上或使用投影仪最佳。

2.改变用眼习惯

书写时保持“三个一”原则:眼与书本距离一尺(33cm)、胸与桌子距离一拳、握笔的手指与笔尖距

离约一寸(3cm)。避免歪头、躺着、走路、车船上看书等不良习惯。每次持续用眼不超过30-45分钟,间隔期至少休息3-5分钟。用眼时需保证光线要充足、柔和。

3.增加户外活动

每天至少2小时的户外活动,能有效预防近视的发生与发展,在保证安全的前提下,鼓励孩子多参加体育课类的户外活动。

4.均衡饮食与充足的睡眠

孩子偏食会导致体内微量元素的缺乏或失衡,而睡眠不足会影响昼夜节律的变化,均可能会导致

眼球的异常生长,从而引起近视。

如何控制近视的进展?

近视一旦出现,发生逆转是不可能的,唯有控制进展,才能防止严重并发症的出现,而这需要学校、家庭、医院和社会的共同努力。

1.框架眼镜

让孩子佩戴框架眼镜是最常用的方法,主要包括普通镜片及离焦镜片,后者的控制效果更佳。但需规范佩戴及定期清洁,一旦出现镜架变形、镜片老化及磨损、度数

变化时,应及时更换。

2.阿托品滴眼液

阿托品滴眼液已经被证实能缓解近视进展的长期有效药,一般使用的浓度为0.01%,如果效果不佳,可尝试使用更高的浓度。但一旦出现畏光、看近模糊等并发症,需及时就医。

3.OK镜

OK镜能够有效地控制近视的进展,但需要严格的验配流程及日常护理,一旦出现眼红、异物感、分泌物增多、视力下降、佩戴困难等问题,应及时停戴并就医。

文/廉丽华



德叔医古系列
337
广州中医药大学副校长、广东省中医院院长 张忠德教授
产后宝妈鼻炎扰温阳益气要固表
羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中

医案 刘女士,34岁,反复鼻炎发作

刘女士今年34岁,生育二胎后,身体特别容易感到劳累,而且每逢天气变化就会出现鼻塞。若没及时处理就会全身怕冷,甚至发烧,然后咳嗽缠绵难愈,稍微活动一下也会大汗淋漓,令刘女士困扰万分。有人告诉她平时吃黄芪可以帮助缓解症状,她便每天坚持用黄芪煲水代茶饮,身体劳累的症状稍有改善。这几年刘女士

忙于在家带娃也不怎么外出,但在家中稍不注意保暖,甚或只是穿件家居服到阳台上晾晒衣服,都可能出现鼻塞流涕,更别提突然下雨降温等天气变化了。随着入秋,空气渐渐由潮湿变得干燥,不时夹杂着凉风袭来,她中招的几率也越来越高了。一次在新闻媒体报道中看到德叔的科普,刘女士便前来德叔门诊求助。

德叔解谜 脾肾阳气不升,温阳也要固表

一进入诊室,刘女士便不停地用纸巾擦额头上的汗珠,整个问诊过程也能明显感觉到她气虚语弱。德叔表示,产妇由于在分娩时用力、出血、出汗或有手术损伤,均会导致阴血亏虚、元气大伤,因此在产后自然会出现气血严重亏虚。此时筋骨腠理大

开,身体虚弱,内外空虚,若调养不当,风寒邪气极易乘虚而入。治疗上,德叔以温肾补脾养血为主,使得阳气因脾肾而生,布道路通畅而达表,从而可抵御外邪侵扰。坚持服用1周后,刘女士明显感到出汗少了,早晚鼻子也畅通了许多。

预防保健 培补脾肾避寒邪,艾灸艾浴可温阳

中秋之后,对于刘女士这类表虚外感的人群来说,稍不注意就可能受寒感冒。德叔建议,刘女士这类人群平时外出可随身带一条丝巾,丝巾交叉系在胸前,同时将大椎穴和天突穴这两个易受寒邪侵袭的穴位保护起来。对于小朋友,穿高领

护颈的内衣,也可避免寒邪由上侵袭。此外,日常还可通过艾灸艾浴的方式益气温阳固表,使身体自身足够强大抵御外邪。可选择大椎、双肺俞、双足三里等穴位艾灸,以健脾补肺益气;另外,也可使用艾草煮水来

进行洗浴,温阳固表。

德叔养生药膳房 补气固表煲

材料:鸡半只,瘦肉,黄芪15克,巴戟天15克,当归20克,白芷5克,生姜2-3片,精盐适量。

功效:温阳益气散寒。

烹制方法:将鸡洗净切小块,放入沸水中焯水备用;上述食材(除白

芷外)放入锅中,加清水约1750毫升(约7碗水量),武火煮沸后,撇去浮沫,改为文火煲1.5小时,白芷用少量水润湿,出锅前10分钟放入锅中

煎煮,后放入适量精盐调味即可。

◎ 科普新知 A

接种过流感疫苗 宝宝为何还会得流感?

文/李宏贵

在临床接诊过程中,我们经常会听到家长提出这样的疑问:“医生,我的孩子已经接种过流感疫苗,为什么还会得流感?”“孩子接种过流感疫苗,就可以‘万无一失’了吗?”

接种过流感疫苗就不会得流感?答案是否定的。



广州中医药大学第一附属医院儿科 李宏贵主治医师

流感病毒是引起儿童呼吸系统感染常见的病原体,潜伏期为1-7天,多数为2-4天,具有传染性,冬春季节高发,在我国南方地区,全年都可以流行,高峰期多发生在夏季和冬季。而儿童作为易感人群,在流感的流行及传播中起着重要作用,其可将流感病毒传播给家庭成员,或作为传染源带入学校和社区。在每年流感爆发的季节,儿科诊室常常都是人满为患,每位家长脸上也都是写满了焦虑,某抗病毒药物也是“一药难求”,甚至一度断货,而接种流感疫苗是预防流感最有效的策略,因此,作为儿科医生,我们建议条件合适的儿童是可以接种流感疫苗来预防流感的。

2 接种2周到4周才可产生足够保护抗体

由于不同年龄段的孩子自身免疫情况不同,接种流感疫苗后所产生的保护效果也是有差异的。首先,研究发现,大龄儿童的疫苗保护效果可能优于低龄儿童。其次,接种流感疫苗后,通常得2-4周才可以产生足够的保护性抗体,6-8个月后抗体滴度水平会逐渐衰减,直至失去保护作用。

为了确保孩子在流感季节前获得免疫保护,我们需要根据不同地区流感出现的高峰时间和持续时间,提前接种流感疫苗,可起到更好的预防作用,更好地保护我们的孩子。