

“小小作家”走进医院

孩子们:要保护牙齿,就得学习知识

8岁的琪琪正在小学读三年级,上周六,她和21名“小小作家”一起,走进了南京军区机关医院数字口腔中心,开始了一段别样的学习之旅——先上了一堂生动的“口腔保健课”,接着又和小伙伴做了游戏,最后还参观了医院的各个诊室。各种新奇的设备,让孩子们兴奋不已,而专家深入浅出的讲解让陪同的家长也听得入迷。“要保护牙齿,就得学习知识。”琪琪说,等开学了,她要把当天学到的如何正确刷牙的方法教给其他同学。对陪同的家长来说,这次活动也让他们受益匪浅,“我以前总是把苹果切成块的给孩子吃,现在才知道这对他颌骨的发育是非常不好的,容易导致畸形。”

由于名额有限,有些家庭未能获得参与机会。记者整理了现场家长咨询较多的问题,供未到场的读者参考。



▲ 孩子和家长们都在认真“听课”

▲ 孩子们积极参加游戏互动

▲ 倪峰医生回答家长提问

Q: 孩子换牙了,新牙为何总是长不出来?

南京军区机关医院数字口腔中心倪峰医生(以下简称倪峰):乳、恒牙的交替有个过程,从乳牙脱落恒牙萌出大约需要半年到一年的时间,而且每个孩子的情况也不一样。如果家长不放心,可带孩子到医院拍个“牙片”,看看孩子是否先天性缺少恒牙牙胚,如果没牙胚,恒牙自然就不长出来,不过这种情况一般很少见。

Q: 乳牙龋坏,只剩牙根了,这个残根要拔除吗?

倪峰:这要区别对待。如果这个乳牙还没到脱落的年龄,应

请牙科医生治疗尽量保留患牙,直到恒牙萌出,让残根替未萌出的恒牙占个位置,以免旁边的牙挤过来,影响恒牙从正常地方萌出。如果到了脱落年龄,则需拔除。此外,如果乳牙残根经常引起根尖周慢性炎症,残根根尖刺破牙龈,造成根尖外露,也应及时拔除。

Q: 控制了甜食为啥还有龋齿?

倪峰:光控制甜食是不够的,那些嵌塞在牙齿缝、牙齿窝沟中的食物残渣还是定时炸弹。这种情况,除了勤刷牙,更保险的方法是在孩子6岁左右,去做窝沟封闭。

Q: 孩子牙齿受外伤断裂了怎么办?

倪峰:一定要尽快去医院。如果牙齿脱落了,一定要找回牙齿,用清水或牛奶冲洗,千万不要刷,因为刚脱落的牙齿还有牙周膜,保留它有助于后面的修复。如果条件有限,找不到清水或牛奶,可以让孩子把牙齿含在嘴里,及时送医。

Q: 牙齿矫正的最佳年龄是多大?

倪峰:像“地包天”这样的畸形在3岁左右就要处理了,如果等到恒牙全长齐了再去矫正,效果就会大打折扣。一般而言,到青春快速生长发育期(一般女孩

11岁~13岁、男孩12岁~14岁)时,换牙基本完毕,颌骨仍有发育的潜力,此时是进行固定矫治的最佳时期,绝大多数错颌畸形均可在此时解决。

Q: 洗牙会伤害牙釉质吗?

倪峰:多少会有些影响,但1~2周就能修复。相比于牙结石带给牙齿的伤害,洗牙肯定是利大于弊。有些人还认为洗牙会使牙缝变大,这是错误的认识。牙齿原来正常的间隙是由牙龈乳头充满的,牙石长期堆积会导致牙龈萎缩,牙缝逐渐被牙石覆盖,所以清除后牙缝就会显得很大。

现代快报记者 张弛

医者视点

假牙洗不干净 易患义齿性口炎

随着老龄化的加剧,佩戴假牙的人群也不断增加,尽管假牙给老年人的生活带来了很大便利,但令人担忧的是,知道正确清洁假牙的人却不到假牙佩戴总人数的1%,由此引发了一系列口腔问题,其中义齿性口炎的发病占假牙佩戴者的近1/3,给生活造成健康危机。

南京市口腔医院口腔修复科主任俞青告诉记者,目前老年人佩戴假牙后存在两个方面的问题,一是晚上不拿下来,戴着它睡觉。二是清洗不干净。口腔里的唾液具有抗菌清刷的功能,晚上不摘下假牙的话,唾液就不容易进入口腔,且口腔粘膜也得不到恢复。而老年人清洗假牙的方式更是五花八门,有用牙膏的、用盐水的、也有用消毒液的,还有用开水烫的……俞青主任特别指出,牙膏里面有研磨剂,能将色素去除,却会磨损义齿。用40℃以上的热水泡可造成义齿塑料

部分变形,而有机消毒剂更不能轻易使用,它们会导致义齿表面损伤,使之变脆。正确的做法应该是每次吃完东西后,将假牙摘下清洗漱口,晚上用软毛刷轻轻刷假牙,并将之浸泡在温水里。目前最清洁的清洗方法是使用假牙清洁片保固,其蛋白酶的分解易使色素和口腔软垢沉积去除。这也是欧美发达国家的假牙常规清洁方式。

据了解,门诊经常能遇到义齿性口炎的病人,致病因素主要是自身免疫力差,如糖尿病病人,或者不注意清洁假牙也造成该病。俞青主任说,义齿性口炎的典型症状表现为有灼痛感和粘膜表面红肿。专家提醒佩戴假牙的患者,除了正确清洁护理假牙外,还应注意定期到医院复查,一般来说,可摘取的假牙平均寿命为6~7年,但具体使用年限情况还要遵从医嘱。 现代快报记者 金宁

医线快报

乙肝防治也有耐药隐患



资料图片

“我在门诊中发现,一部分病人拒绝抗病毒治疗,最大的原因就是抗病毒药物的特点为容易耐药,病人需要正确认识这个问题”。南京市第二医院肝病科副主任医师薛蓉介绍,导致乙肝复发的根本原因是乙肝病毒继续复制。此外,不规范停药现象的普遍存在,使乙肝复发现状更加严峻。据了解,国内一项数据统计显示,目前我国,慢乙肝停药复发比例超过50%,复发后的再治疗必须得到重视。

中国是乙肝大国,母婴垂直传播为该病主要传播渠道。薛蓉对记者说,在抗病毒治疗药物中,口服核苷类药物因疗效明确、安全性高、服用方便等优势,在临床上广泛应用。但患者使用口服药物的同时伴随有应用不规范、被滥用、耐药等问题。随着使用人群的日益增加,这些问题正成为中国乙肝防治的隐患。她认为正在进行口服抗病毒治疗的乙肝患者,应知晓不规范停药可增加复发风险,比如年龄大于

40岁的患者,乙肝病毒感染时间相对较长,如巩固治疗时间不够,易在停药后出现复发;对于E抗原阴性患者,停药后复发率也相对较高。因此正在进行口服抗病毒治疗的乙肝患者应坚持长期、规范治疗,不要轻易停药。

“很多病人接受不了一辈子口服抗病毒药物,我一般建议各方面条件允许时,在病人自身免疫力恢复一些后,用干扰素帮助病人停药”,薛蓉认为,干扰素派罗欣有适宜的特殊人群,譬如年轻人,E抗原阳性、转氨酶高的,乙肝病毒感染时间相对较短,病毒较少的患者,经一年的干扰素治疗后,有一部分患者可以e抗原型转换。说到部分病人对干扰素副作用的担心,薛蓉表示,干扰素有抗病毒和提高免疫的功能,同时它确实具有使白细胞和血小板下降、人体消瘦、皮肤过敏等副作用,使用时一定需要遵医嘱,同时监测甲状腺功能。

现代快报记者 金宁

过敏病、皮癣为何反复发作

皮癣、荨麻疹、皮炎湿疹、紫癜、结节性痒疹为何不能彻底治好?南京市虎踞南路6号南医大汉德皮肤病治疗中心(汉中门广场对面)独创“中医脱敏及基因免疫疗法”清除体内毒素,纠正过敏性体质,调节免疫系统平衡。当天治疗,当天见效。达到彻底治好目的。由中国名家协会主

办,南医大汉德皮肤病治疗中心协办,特邀国内部分知名专家来宁亲诊。每天每个专家限诊十名,前三名赠送意大利进口脱敏药物两支。可医保刷卡。

郑重承诺,无效免费治疗。亲诊时间延长至7月31日。

睿竹

025-83242728

应季提醒

老年人夏季如何管理血压

夏季季节是心脑血管疾病的高发期。中老年人如何应对心脑血管疾病的发生?记者采访了南京市老年病医院(南京市第二医院)滕长青主任医师。

滕长青主任医师介绍,多数老年高血压患者显著血压升高是在早晨活动后,即日内血压最高应在6:00-11:00,经早晨服用降压药物后血压降低,午睡起床后随着活动量的增加及降压药物在体内的代谢衰减,约16:00开始血压会再次升高。夜间随着副交感神经兴奋及睡眠后血压生理性降低,到午夜时血压降至最低点。

根据血压变化规律,建议老年高血压患者在夏季合理服药,使血压控制在较恒定的水平,防止心脑血管事件频发。应在6:00时,15:00时,20:00时分次服用适量的降压药物,晨起6:00服药可防止老年病人由于起床后洗漱等活动导致血压突然升高而发生脑卒中,并可控制上午血压的高峰。15:00给药不仅能有效降低下午血压的高峰,而且及时补充药物,使血药浓度保持恒定。20:00时因人而异,比如昼夜血压波动明显的病人,要适当减少药物剂量或服用长效降压药,而昼夜血压波动不明显的病人可在睡前较早或20:00服药,使夜间血压保持相对稳定,防止心脑血管意外在深夜安静时发生。

自测血压应在6:00时、12:30左右、16:00左右及睡前比较合理:早晨6:00测血压以了解血压状态,服用早晨的降压药。12:30左右测血压了解降压药效果如何及了解药物半衰期,为午睡做好准备,防止发生意外。16:00时测血压以了解下午血压高峰时血压值,为服药做好准备。睡前测血压非常必要,既可为晚间服用降压药提供依据,也使患者对自己夜间血压做到心中有数,防止发生意外。 通讯员 嵇旭东 现代快报记者 金宁

资讯

中老年人为何喜欢澳洲健康食品

澳大利亚享有世界花园的美称,以原生态、纯绿色、无污染的优质生态环境享誉全球。

澳大利亚国土辽阔,气候宜人,生态纯净、无污染,人口密度极低。其医疗保健制度完善、技术先进;药品、保健品研发标准较高;生产检测制度严格。因此,澳洲居民健康指数全球领先,心血管与癌症发病率较低,人均寿命81.4岁。

澳大利亚的科技成就同样令人瞩目:先后有六位科学家获得诺贝尔奖;医药研发及生产是澳大利亚最为重要的产业之一,并始终处于全球领先地位。澳大利亚良好的研发环境与严格的生产环节控制以及完善的经营制度,保证其美誉度与信任度都是世界上最高的。优质的生态环境,对每一瓶出自澳大利亚的保健食品的品质起着至关重要的影响。

澳洲以“绿色、天然、纯粹、高质”为名片——康培尔公司正孕育于这样一个国度。

好消息:在澳洲康培尔顶级绿色健康食品入驻德基广场满月之际,为酬谢广大消费者,即日起康培尔千米深海三文鱼油特惠活动隆重启动:原价388元,现仅售50元,每人限购3瓶,详情将公布于德基广场二期负一楼(C118)Cobayer店铺,售完为止,欢迎光临店铺垂询。

二附院周三有讲座

7月25日(星期三)下午2:30-3:30,南医大二附院将在东院大礼堂举办《肺源性心脏病的预防和治理》公益讲座,由二附院东院呼吸科副主任医师沈连法主讲,欢迎读者前往听课。 张稣