

# 牙掉光了,他一不小心就“笑掉”下巴

## 爱牙日,口腔科医生教社区居民善待牙齿

9月20日是“全国爱牙日”。为了让更多人关爱牙齿,健康每一天,现代快报欢乐社区行联合五塘新村二段社区、幕府山社区卫生服务中心,邀请南京市口腔医院修复科主任俞青、口腔内科医师蒋红柳、口腔正畸科刘超博士等专家,为广大市民开展义诊服务。

现代快报记者 钟晓敏 仲茜 吴頔



口腔义诊活动很受居民欢迎 实习生 丛容 摄

### 现场 拖了十多年,疼得要命才找医生

上午8点多,就有很多人找到幕府山社区卫生服务中心。就诊的主力军是中老年人,很多人牙齿出问题并非一朝一夕,但都没当作病,一拖就是好几年,直到“疼得要命”才来看。

“医生,快帮我看看。”家住幕府佳园的邹邵斗大爷,一直捂着半边脸。原来,他牙疼十多年,以前都能够忍受,就一直拖着没去医院。“最近半个月,疼得厉害起来。”

邹大爷用手在右半边脸比画了一下,“现在,整个半边脸还有头都疼得厉害,吃不下睡不着。”可如果没有这次义诊,邹大爷还是不想就医。

“你有一颗虫牙。”南京市口腔医院修复科主任俞青详细做了检查,发现他的虫牙多年没有修复,已经烂了一个洞,“伤到了神经”。

十几位牙科医生和护士一起做了个统计,当天来了200多位患者,

其中有一半人和邹大爷一样,都是把问题拖到很严重,才就诊。

“牙齿出现问题,应该尽早治疗。”俞青说,邹大爷如果在刚开始发现虫牙时,就到医院就诊,只要做一个简单的充填术就行了。现在,他的牙髓、跟腱发炎,就要做根管治疗了,不仅治疗复杂了,费用上要多花好几倍,人也跟着受罪,得来回跑多趟医院才行。

### 案例 多年缺牙,大笑下巴就会“掉下来”

许多老人问了这样一个问题,“把虫牙拔掉,不装牙齿行不行?”

幕府山社区卫生服务中心口腔科科主任陆振宁建议,拔牙之后,应该及时修复。“缺牙不仅影响美观、咀嚼、发音功能,还会对其他牙齿也造成很大的损害。”一颗牙齿缺失后,旁边牙齿会移位,造成牙缝增加、塞牙,继而导致更多的虫牙。

陆振宁曾接诊过一个老病号,他

起初拔了几颗虫牙,而且没有再镶牙修复,久而久之,满嘴牙齿都坏了。

“他嫌假牙不舒服,就不肯装。”陆振宁说,多年来,这位老人吃饭尽量挑软的东西。可是,时间久了,还是出现问题了,他的下巴动辄就会掉下来。

“人咀嚼是下颌朝上运动,没有牙齿导致运动幅度变化,时间长了,颌关节就会脱位,通俗一点说,就是

下巴掉了。”陆振宁说,他的这位老病号,下巴经常掉,打个哈欠,大笑一下,下巴都会掉下来,最严重时下巴一天掉过7次。每次下巴掉下来,嘴巴就合不拢,还会不停地流口水,不能咀嚼吃东西,非常痛苦。

他建议,老人半边牙掉了,不要将就着用另外半边吃饭,因为偏侧咀嚼,时间久了会发生口角偏移,容易造成半边脸大半边脸小。

### 建议 口腔清洁,推荐“巴斯刷牙法”

护理牙齿,最重要的就是注重个人卫生习惯,好好刷牙。俞青说,孩子三四岁之后,建议采用目前最被广泛认同的“巴斯刷牙法”。具体为:

1. 将牙刷对准牙齿与牙龈交接的地方,刷毛与牙齿大致呈45°角,并向牙齿轻压让刷毛尖端深入牙龈沟内,使刷毛略呈圆弧,牙刷侧边与

牙齿有相当大的接触。

2. 牙刷定位后,作短距离水平运动,2-3颗牙前后来回刷10次。

3. 后牙舌侧部分是不易刷的地方,刷毛仍对准牙齿与牙龈的交接处,刷柄要贴近前牙。

4. 刷咬合面时,因天然窝沟不易刷干净,要用力些刷,也是2-3颗牙来

回地刷哦。

5. 刷牙的时候有点特殊,要把牙刷竖起来,一颗一颗上下来回刷,内外都要刷到。

6. 只要循序地刷便不会有遗漏。每个区域刷30秒左右。

7. 刷完所有牙齿,轻轻地刷舌头表面,避免牙菌斑堆积在舌上。



《七仙女下凡》《夫妻双双把家还》《谁料皇榜中状元》《十八相送》……昨天,现代快报欢乐社区行携手雨花台区铁心桥街道、南京黄梅戏联谊会、铁心艺术团,走进景明佳园社区,将一台主题为“唱黄梅·喜迎国庆”的戏曲文化大餐送给广大社区居民。60多位戏迷票友穿上五彩戏服,轮番登场献唱黄梅戏。整整40个选段,好戏连唱一整天,大伙直呼“过瘾”。

现代快报记者 仲茜 吴頔 钟晓敏

# 好戏唱足一整天,社区居民直呼过瘾

### 戏服、道具、化妆样样齐备 他们够专业

在景明佳园社区,有一个老年艺术团,每周都要聚在一起学戏。“如果有机会,能和其他社区的戏迷票友联谊交流就好了。”一次采访时,戏迷杨奶奶向记者说出了大家的心声。记者联系南京黄梅戏联谊会副会长吴永康,希望帮忙策划一场黄梅戏联谊会。吴永康欣然答应,联系了4个戏曲票社,60多位戏迷票友报名。随后,南京黄梅戏联谊会联合现代快报,在景明佳园社区活动室组织了这场“唱黄梅·喜迎国庆”送戏进社区活动。

昨天上午8点,表演的、听戏的都早早赶到现场,戏迷们很专业地做准备。“每次演出,我都要提前两三个小时,化妆、穿戏服、准备道具。”年近六旬的陈金梅是位老戏迷,她拖着一个大行李箱赶来。“不仅会唱戏,还要会自己化妆、搭配服装、准备道具。”

陈金梅说,她喜欢戏曲,是因为每一段戏曲都有一个故事。“人生如戏,戏如人生,也许年纪大了,有了人生阅历,就更喜欢有故事的戏曲了。”

### 六旬老人演仙女 显得年轻美丽

京剧阳刚,越剧阴柔,而黄梅戏则“中和”了两端,深受大家的喜爱。《天仙配》是黄梅戏经典代表作,昨天演出一开始,一曲《天仙配·仙女四赞》便让人领略到黄梅戏的清新淳朴,雅俗共赏。

天上的七仙女下凡看人间,赞樵夫、渔夫、赞庄稼人、读书人,赞人间的美好。“这个选段节奏明快,唱词清晰。”扮演七仙女中大姐的陈金梅手持拂尘,身穿粉色修身戏服,甩起水袖来十分柔美,赢得阵阵掌声。

“谁也猜不到,陈老师都60岁了,可扮演如花的仙女,一招一式、一颦一笑都显得那么年轻、美丽。”戏迷朱勇勤夸赞说,“也许这就是戏曲的魅力。化上妆、扮上戏,走上台,不到谢幕,谁也不会知会有多精彩。”

朱勇勤和搭档石庆带来《春香传·爱歌》选段。板鼓响起,胡琴开拉,男女对唱,一气呵成。经主持人解说大家才得知,这是改编自朝鲜族古典文学名著《春香传》,讲的是一位朝鲜族姑娘春香的爱情故事。

### 72岁“女驸马” 赢得满堂彩

中午简短午休后,好戏接着上演。72岁的贺永琳奶奶化好妆、穿上花旦戏服,精气神更足了。她为大家表演了黄梅戏传统剧目《罗帕记》里的经典选段《雄鸡啼破五更天》。别看贺奶奶年过七旬,但眉梢眼角连着一举手、一投足,都非常有神韵,把陈赛金演得活灵活现。“我是退休后才迷上黄梅戏的。”贺奶奶笑着说,兴趣是最好的老师。“上了7年老年大学,专门学了黄梅戏。”

贺奶奶一般唱旦角,但她还有一套男装戏服,“是为表演女驸马准备的。”原来,《女驸马》是贺奶奶的拿手曲目,她接着又和另两位“女驸马”高运凤和杨巧娣一起登台表演。“我们联谊会里有11个女驸马呢,要把大家都会唱的选段唱好,可不容易。吐词唱调、身段站位一点都不错。”这首《女驸马》赢得满堂彩。台下,贺奶奶直言,“练了上千遍了。”

如今,作为南京黄梅戏联谊会的一员,贺奶奶不仅喜欢唱,还经常去社区帮大家排演、学唱。

### 名师现场教唱法 讲解身段动作

昨天的联谊会表演中,南京黄梅戏联谊会会长、黄梅戏“名票”程国云还亲自登台教唱。“黄梅戏旧称黄梅调或采茶戏,唱腔淳朴流畅,以明快抒情见长,具有丰富的表现力。”

话音刚落,程老师便清唱举起例来。大家听得出来,程老师前后唱的虽是同一句,但唱法却不同,前一种很像在唱流行歌曲,后一种才是黄梅戏的腔调。程老师解释,黄梅戏的发声源较深。“丹田气一定要打通了,从腹腔往上运气,用脑后半部发音,才是黄梅戏基本唱法。”

徐桂英和易巧云等初学者跟着学唱,在程老师手把手指点下,都找到一点感觉了。

刘寿珍老师则讲解身段动作,“身段,是戏曲表演中极为重要的表演手段,由内而外,通过形体表达人物思想感情。”刘老师一边讲一边比画了黄梅戏里兰花指等手动动作,“这是旦角常用的,还有老生用的,都不一样。”台下的戏迷票友,也跟着比画着起来。



联谊会上,戏迷票友表演很投入 现代快报记者 施向辉 摄