

定期口腔检查, 远离口腔疾病

在35-44岁人群中, 城市虫牙发病率64.55%

— 现代快报 —
爱牙公益行动

世界卫生组织把口腔健康列为人体健康的十大标准之一, 口腔疾病严重影响面容美观、语言、吞咽、咀嚼、发音等功能, 牙齿疾病可导致全身多种系统性疾病。在35-44岁人群中, 城市虫牙发病率64.55%, 农村59.92%, 患者人均有2.11颗虫牙。在全国爱牙日来临之前, 江苏省口腔医院牙体牙髓科主任张光东建议市民, 定期口腔检查, 远离口腔疾病, 珍惜口中每一颗牙齿。



15岁少年为何只有4颗牙

龋齿是牙体硬组织逐渐破坏崩解形成缺损的一种疾病。有统计显示, 口腔病患者人均有2颗虫牙。江苏省口腔医院牙体牙髓科主任张光东主任医师介绍, 尽管普通人群的患龋率很高, 但有龋洞不代表一定有痛感, 此时治疗只需充填, 当出现牙痛睡不着觉, 遇冷热酸甜敏感疼痛时, 则提示你的牙可能需要根管治疗了。

为什么有的人会在短时间内出现大量龋齿? 张光东主任解释, 一些病人以前牙齿很好, 突然在一两年内出现了很多龋齿, 这种现象与机体免疫下降有很大关系, 同时也提醒你要关注全身的健康。专家认为, 龋病需要尽快充填, 尽早治疗, 并坚持3-6个月检查一次, 医生确认情况较好时, 改为6个月至1年检查一次, 不过能做到坚持复查的人不多。

由于没有及时治疗, 医生经常遇到牙齿严重缺损的病例, 一个15岁的少年, 长期将碳酸饮料当水喝, 很小牙齿就发生龋坏, 又没有注意口腔卫生, 也没有引起家长的足够重视, 发展到最后, 这个孩子的口腔里只有3-4颗牙齿, 其他只剩下残根, 而一个健康人的口腔里应该有28-32颗牙齿。

挽救那些被判死刑的患牙

“轻微的龋齿可以靠充填治疗,

当龋病发展到一定程度就需要根管治疗”, 张光东主任介绍, 根管治疗是针对牙齿、牙髓、根尖病变的一个治疗过程。不过, 有的患者之前做过根管治疗或者出现根管闭锁, 这样病情会相对复杂一些, 在一些小的口腔诊所或者基层医院, 遇到这类病情很可能建议拔牙, “人自身的牙齿很宝贵, 能够保留的尽量不要拔掉”, 张光东主任解释, 牙体牙髓科医生可以在显微镜下进行根管治疗, 将闭锁的根管打通, 由于操作非常精细, 不仅提高了对疑难牙病的治愈率, 也挽救了那些“被判死刑”的患牙。

对于大部分患者来说, 完善根管治疗之后, 根尖炎症就会慢慢消除, 但临床有少部分患者的根尖部解剖结构复杂, 即使经根管治疗, 拍片显示正常, 却总是根尖发炎, 此时也不必过度担心牙齿保不住了, 还能够通过显微根管外科手术治疗, 将根尖切除, 炎症组织清理干净, 达到保存患牙的目的。

外伤撞落的牙要保存好

牙齿外伤造成的断裂缺损, 也是牙体牙髓科的常见病, 张光东主任说, 这种牙外伤在儿童中最多见, 譬如两个小学四年级学生课间休息打闹导致其中一个孩子门牙断裂一半, 找到张主任时, 及时做了根管治疗, 并对孩子断裂的门牙进行树脂

修复, 家长很惊叹, 受伤的牙齿从外观上与以前没有任何差异。

几年前张光东主任上夜门诊, 接诊了一个高三毕业生, 由于同学聚会喝了点酒, 骑车回家不慎撞到树干, 造成一颗牙齿完全脱落, 这个学生带着脱落的牙齿及时就医, 张光东为他做牙齿再植术, 并将之固定, 第二天进行根管治疗, 该学生3个月后来复诊, 牙齿状况较好, 没有任何松动现象。张光东主任告诉记者, 关于牙齿美容方面, 关注牙齿美白的人不少, 他认为, 牙齿不是越白越好, 牙齿美白主要是用高浓度的过氧化氢漂白, 将牙釉质表面变粗糙, 使其透明性变小, 从而显白。牙的主要颜色是牙本质的颜色, 正常人的牙齿略偏黄, 随年龄增长会逐渐加深一点, 如果你的牙齿没有缺损情况, 做美白问题不大, 但牙齿做完美白会在短期内让牙齿变得十分敏感。

通讯员 杜洋永 现代快报记者 金宁

专家介绍

张光东 医学博士, 南京医科大学口腔医学院副教授, 硕士生导师, 南京医科大学附属口腔医院(江苏省口腔医院)主任医师, 牙体牙髓病科副主任, 《口腔生物医学》杂志编委。经过近20年的临床实践, 对于疑难牙体牙髓疾病的诊疗, 牙齿缺损的树脂直接粘接美学修复术、显微根管治疗术等有较丰富的经验。

微美人课堂

你离潘安有多远? 江苏省中医院医学美容中心副主任中医师张世中博士

在这个颜值越来越重要的时代, 你还在用一块干瘪的肥皂来洗脸吗? 你还在用卫生纸来掩饰刮了胡子的脸吗? “姿容既好, 神情亦佳”, 知道这句话是描述谁的吗? 潘安! 古代美男子之首, 据说潘岳年轻时, 坐车到洛阳城外游玩, 当时不少妙龄姑娘见了, 都会怦然心动给他一个“回头率”。那么各位帅哥们该如何保养来更好地展现风采呢?

一、男性皮肤的特点, 和女性比皮肤厚30%且毛孔也大

男性的皮肤通常毛孔粗大并且皮脂腺非常活跃(这也是男性容易长青春痘的主要原因), 它们往往可

以产生过多的皮脂, 使肌肤感觉比浮油还要光滑, 皮肤纹理很粗糙(据统计80%的女性都觉得男士的大油脸让她们没兴趣下一步接触)。

所以男性皮肤更要注意保湿(千万别以为油多就不保湿), 供给皮肤充足的水分、调节过多的皮脂是男性皮肤护理的核心。爽肤水、保湿剂等基础化妆品应是标配。此外, 一般爽肤水并不含有很多保湿成分, 所以如果只涂爽肤水, 水分蒸发后皮肤就会变得更干燥, 所以拍水完后, 还最好涂些无油类型的乳液。

二、剃须前后的注意事项

男性剃须是件很性感的事, 但

是错误的方式剃须会损伤皮肤。正确的方式是剃须前要好好洁面, 要用微温的水柔和清洗干净, 剃须后需涂抹保湿产品, 多数人剃须后会感觉皮肤变得柔和, 这是因为剃须时, 连同角质也一起去除了, 之后若不充分护理皮肤会细菌感染、刺激皮肤。所以剃须后可以用一些须后水, 须后水和爽肤水有区别, 它可以镇静受刺激的皮肤, 并因含酒精成分而起着消毒的作用。

最后, 如果有时间到专业的中医美容机构, 详细地检测肌肤, 并依照个性化的皮肤状况进行中药面膜护理, 相信会收获年轻紧致的肌肤!

特别提醒:从今年8月开始, 乐活健康族的“张博说美丽”栏目与各位求美者见面了。每周, 她就美丽的方方面面与你实话实说。本期张博士与大家分享了男士保养的方法。想了解详情, 请扫描加入乐活健康族, 查看精彩内容, 并留下你的问题或者想关注的美丽的话题, 届时我们将邀请张博士为大家解答。



中国健康养老旅游文化产业园落户宜兴

9月8日上午, 大规模投资项目“中国健康养老旅游产业园”推进会在江苏宜兴市召开, 全国健康产业工作委员会江苏委员会在会议上表示, 该项目正式落户宜兴, 并成立全国健工委江苏委员会宜兴联络办公室。

据了解, 中国宜兴健康养老养生生态旅游文化产业是全国首家集生态养老、休闲养老、旅游养老于一体的互动式健康养老产业, 总投资约22亿元, 选址于太湖旅游风景区宜兴阳羡风景区, 总面积3000亩。

“主要通过该健康养老文化产业园向社会树立和推广一种健康、生态的养老理念, 采取候鸟式的养老模式, 开发和培育社会化养老主体市场, 倾力打造一个全新的市场化运作的健康服务产业。”全国健康委江苏委员会主任董留金在会议上介绍道。同时, 基于宜兴得天独厚的自然生态环境, 产业园将开发各项服务功能: 营造优美的生态休闲养老环境, 为老年人提供“定居型、季节性、候鸟式”生态休闲养老服务; 实行医养结合, 为老年人提供疾病防治、康

复护理、心理卫生、急救救助以及健康体检等服务; 开发和推广生态养生保健疗法, 提供生态养生保健服务; 建立生态有机食品生产基地, 提供生态有机食品保障服务。

截至目前, 该项目已确定主体建筑将由500幢风格各异的别墅群组成, 总面积10万平方米。此外, 还将兴建生态健康文化产业博物馆、三甲医院, 以及多个生态食品生产加工基地。同时, 该项目已获得荣氏集团的大力支持, 使得投资主体得到落实。

二附院招募2型糖尿病患者

南京医科大学第二附属医院内分泌科正在开展一项治疗2型糖尿病的III期临床研究, 这项研究已经获得了国家食品药品监督管理局和

该医院伦理委员会批准, 并在全国30多家医院开展。如果您是一名2型糖尿病患者, 未使用过降糖药物治疗, 年龄在18-70岁, 并愿意参加该

研究, 您将获得免费的药物治疗、相关的免费检查、医生的指导、赠送血糖仪及交通补贴等。联系人: 游主任。



秋日白果食疗方

植物中的活化石——银杏, 在这个地球上生活了几亿年。银杏果形状如小杏, 核为白色, 所以叫银杏, 现在大多人称白果。李时珍说, 银杏生于江南, 树高二三丈。叶薄纵理, 俨如鸭掌形状, 有刻缺, 叶面绿背面粉绿。二月开花成簇, 青白色, 由于在夜晚二更开花, 所以人们很难见到。一根枝上结果百十来个, 经霜才熟, 可捣烂去肉取核做果品。

银杏常用的药用部位包括种子就是白果, 及银杏叶。白果具清痰止咳、温肺益气、定喘的功效。银杏叶则被用来治疗胸闷、心痛, 改善心脑血管之循环, 降低胆固醇、改善高血压等状况。

白果, 味甘、苦、涩, 性平, 有小毒。据《本草纲目》记载: 白果“熟食温肺、益气、定喘嗽、缩小便、止白浊; 生食降痰、消毒杀虫”。中医常用银杏果治疗支气管哮喘、慢性气管炎、肺结核、淋浊、遗精等疾病。

生食白果易中毒, 所以最好彻底蒸、煮熟以后食用, 且控制摄入量。熟食成人一般10颗为宜, 五岁至十岁儿童食用3到5颗为宜。白果忌与鳗鱼同食。肠胃功能较弱的人、孕妇、五岁以下的儿童应慎食白果。

白果药膳 银杏蒸鸭

主料:银杏200克、白鸭1只。
配料:清汤200克, 豆粉、食用油、白糖、料酒、味精、食盐、葱、姜、花椒、胡椒各适量。

制作方法:

1. 银杏捶破去壳, 在开水内煮熟, 撕去皮膜, 切去两头, 除去芯, 再用开水焯后去苦水, 捞出待用。
2. 将鸭洗净, 斩去头脚, 用盐、胡椒粉、料酒抹匀入盆, 加入姜葱、花椒, 上笼蒸约1小时取出。
3. 拣去姜葱、花椒, 用刀从背脊骨剖开, 去净骨头, 盛入碗内。
4. 将剩下的鸭肉切成丁, 与银杏混合放于鸭脯上, 将原汁倒入, 加上汤, 蒸笼蒸约半小时至鸭肉烂, 出笼翻入盘内。
5. 锅内掺清汤、料酒、盐、味精、胡椒粉、水豆粉勾芡, 挂白汁于鸭肉上即成。

功效:补虚平喘、利水退肿。银杏具有敛肺定喘、镇咳解毒等功效, 鸭能健脾补虚。二味相配适宜于因肺部疾病而喘息无力、全身虚弱、痰多者。

特别提醒

健康城中医小儿推拿康复中心第三期小儿推拿培训班火热报名中。该中心由南京中医药大学第二临床医学院针灸推拿教研室的教授、专家及研究生团队组成。本期培训班将于9月23日正式开课, 家长们可跟随专家系统学习小儿推拿的基础理论、常用穴位及小儿常见疾病的穴位处方和操作手法, 并可在专家诊室跟诊实习。咨询及报名请拨打025-58999205或加入小儿推拿QQ交流群132072224, 与专家面对面交流咨询。



扫二维码, 添加“南中医丰盛健康城”服务号 获得更多健康服务与养生资讯。