窝沟封闭可有效预防龋齿，西海岸小学生可享免费服务

今年窝沟封闭可以预约啦

□本报记者 张静
本报通讯员 丁梅

龋病是最常见的口腔疾病，学龄儿童的龋病不但影响儿童口腔健康及颌面部发育，甚至对孩子的精神生理健康均有影响。当前，预防儿童龋齿的主要方法是涂氟、窝沟封闭、使用含氟牙膏刷牙。那么，孩子多大可以涂氟？间隔多长时间涂氟一次？窝沟封闭什么时候做最好？10月19日，记者带着这些疑问，向西海岸新区中心医院的牙齿医生“取经”，听听他们对儿童牙齿健康问题的看法和建议。

“食物过于精细、爱吃甜食，饭后没有认真刷牙是导致龋病居高不下的主要原因。之前有个小病号很爱吃甜食，久而久之，她的多颗牙齿出现了龋齿，就是我们常说的蛀牙，牙齿颜色也变成了黑灰色，时常会牙疼。”西海岸新区中心医院口腔科医生丁彬向记者举例说，一天，那个小病号牙龈上出现了白色脓包，挤掉后又继续长。原以为是牙龈上火引起的，经检查发现是根尖炎。通过进行根管治疗后，根尖炎的问题解决了，但小病号的牙齿却没有变白，而是变成了浅灰色。

“小孩子的龋齿发病率越来越高，龋齿有呈低龄发展的趋势，但这并不代表龋齿不能预防。”丁彬告诉记者，“窝沟封闭”及“涂氟”都是不错的预防方法。所谓涂氟就是将氟保护漆涂在牙齿表面，它会在口腔内自然干燥，形成一层保护膜，对牙釉质起到保护作用；“窝沟封闭”就是将窝沟封闭材料涂在牙齿窝沟里，让它流入、渗透后固化变硬，形成一层保护性屏障，阻止食物残渣、细菌等侵入，达到预防龋齿的效果。“换句话说，窝沟就像地砖上的缝隙，时间久了会聚积各种灰尘且不便清理，而窝沟封闭就相当于在地砖刚铺好时，就用材料填充好缝隙的一种预防措施。”丁彬向记者解释说。

记者还了解到，涂氟常用于乳牙，第一颗乳牙萌出之后，就可以每隔半年进行局部涂氟防龋。涂氟的具体间隔时间由孩子患龋的风险程度来确定，一般为3~6个月涂一次。做窝沟封闭的最佳时间有三个年龄段，分别是：2—3岁，这阶段孩子的乳牙已经基本萌出，刚萌出的乳磨牙可以进行窝沟封闭处理；6—9岁，这阶段孩子开始进入了换牙期，第一恒磨牙“六龄齿”在这阶段萌出，它是未来最容易患龋的牙齿之一，需做窝沟封闭；11—13岁，这阶段的青少年会萌出第二和第三恒磨牙，这也是未来咀嚼食物主要用到的牙齿，此时也要进行窝沟封闭。

此外，口腔科医生提醒，预防龋齿要按时正确刷牙，刷牙时间不够，很难把牙齿表面的牙菌斑和食物残渣清洁干净。刷牙是将牙膏中的有效成分——氟离子、钙离子沉淀到牙齿表面，对牙齿进行固化、修复和强化的过程，而这个过程是一个化学反应，至少要3分钟才会有效果。

据记者了解，我区2020年度小学生免费窝沟封闭预防龋齿项目正在积极推进中，但由于疫情常态化防控，按照相关要求，窝沟封闭项目暂停学校集中安排及使用校车接送、入校开展模式，全部改由门诊预约形式进行。目前区中心医院已做好前期相关准备工作，窝沟封闭预约已经开始。

少女贫血，竟是挑食惹的祸

医生提醒：保障身体健康要合理搭配膳食

□记者 张静
通讯员 周翔宇 报道

本报讯 近日，18岁的少女李某因胃痛、反酸、嗳气来到西海岸新区中医医院就诊，抽血检查显示其贫血，进一步检查贫血标志物，提示铁含量较低，诊断为缺铁性贫血。经询问，患者没有家族遗传病史。为进一步明确该患者是否由胃溃疡出血引起贫血，脾胃病科医生为其行胃镜检查，但并未发现病灶。经仔细询问，医生得知李某为了保持身材，三餐基本不吃肉，只吃蔬菜和水果，判断饮食不当可能是导致出现缺铁性贫血的主要原因，遂为其静脉滴注蔗糖铁。经过补铁，患者症状得以改善。

“不少人为了减肥选择节食、吃素，长此以往，健康也容易亮‘红灯’。”脾胃病科工作人员告诉记者，保障身体健康要合理搭配膳食，改善缺铁性贫血最重要的是增加铁的摄入。然而想要快速补铁可能欲速则不达，找到缺铁性贫血的原因才是关键。

记者了解到，导致缺铁性贫血的三大原因包括铁丢失过多、铁摄入不足、铁吸收障碍。其中，慢性失血是缺铁性贫血最常见的病因。慢性失血原因众多，包括消化道出血、反复鼻出血、出血性疾病等，消化道是慢性失血的好发部位。此外，铁摄入不足多见于婴幼儿、青少年、妊娠和哺乳期妇女。婴幼儿生长发育快，需铁量增加，要及时补充辅食；青少年如果偏食，容易造成营养不均衡，导致铁类等营养物质缺乏，血红蛋白产量不足；女性妊娠或哺乳，需铁量均会增加，若不及时补充含铁量高的食物，也会造成缺铁性贫血；胃酸缺乏、胃切除术后、慢性萎缩性胃炎及其他胃肠道疾病可造成铁吸收障碍，从而引起缺铁性贫血。

那么，如何正确饮食才能有效补铁？记者了解到，改善缺铁性贫血需多吃含铁高的食物，注意补充维生素C，控制草酸、茶和咖啡的摄入量。其中，常见富含铁元素的食物有肉类、禽蛋、动物肝脏、海带、龙须菜、紫菜、木耳、香菇等，动物类食物是首选；维生素C能促进非血红素铁的吸收，食用含高铁蔬菜的同时，摄入一些高维C食物，能使蔬菜中的铁吸收率增加2~3倍。维C含量较高的果蔬有樱桃、猕猴桃、草莓、柠檬、西蓝花、苦瓜、红枣等；草酸是一种代谢产物，极易与铁元素结合，形成难溶的铁盐，妨碍人体对铁的吸收，对于草酸含量高的蔬菜如菠菜应先焯煮再烹饪；茶中的鞣酸及咖啡中的咖啡因对铁的吸收有抑制作用，最好不要与含铁食物同用，饭后也不要立即喝这些饮品。

医讯速递

区中心医院获评省级卒中防治中心

□记者 张静
通讯员 胡帅 报道

本报讯 日前，记者从西海岸新区中心医院了解到，该院卒中中心顺利通过山东省健康委脑卒中防治委员会、山东省卒中学会现场评价认证，正式成为“山东省卒中防治中心单位”。

记者了解到，该院于2016年加入中国卒中联盟，2019年，医院入选青岛市脑卒中2.0版急救地图。目前已开展急性缺血性卒中静脉溶栓、动脉溶栓、桥接治疗等技术，年介入手术150余台。值得一提的是，该院是西海岸新区第一家24小时开展动脉取栓的医院。此外，该院通过持续优化卒中管理流程，畅通24小时“绿色通道”，使各类脑卒中患者入院后能尽快得到救治和系统性预防指导。目前，DNT（患者入院到静脉溶栓开始）时间已缩短至40分钟，最短7分钟。

下一步，该院将以成功创建卒中防治中心为契机，搭建优质高效的卒中急救平台，为广大卒中患者健康保驾护航。

夜间中医门诊开诊 方便患者错峰就医

□记者 张静 报道

本报讯 为给市民提供中医诊疗便利，错峰解决“上班族”、“学生族”等群体就医困难，近日，西海岸新区第二中医医院针灸推拿二科夜间中医特色门诊开诊，开诊时间为每周一到周五17:00-21:00，预约电话为88181062，门诊位于珠山路351号。

区第二中医医院针灸推拿二科工作人员告诉记者，为缓解颈肩腰腿痛，针灸推拿“夜间门诊”主要推出小针刀、针灸、推拿、督灸、火罐、穴位贴敷等。其中，小针刀为一平刃针，在病变局部或相应穴位刺入，进行切割和疏通剥离，临床主要适应于各种疼痛类疾病；督灸对多种慢性顽固性疾病、痛症、慢性疲劳综合征等有很好的调节作用。此外，夜间门诊也包含小儿按摩。

下一步，区第二中医医院将根据各诊疗项目开展情况，因需、因时动态调整，不断优化夜间中医诊疗项目。

急救知识进高校 学子充电学技能

□记者 张静 报道

本报讯 近日，西海岸新区急救中心急救培训导师团应邀来到山东科技大学，为2020级在校学生开展应急救护技能培训。区急救中心急救科培训导师梁爽作为主讲，为同学们带来了一场名为“生命在你手中”的基础生命支持技能培训讲座。

梁爽从学习急救技术的重要性讲起，向学生们详细介绍了呼吸心跳骤停的危害、导致呼吸心跳骤停的主要诱因、如何正确拨打120求救等内容，导师团成员现场配合梁爽的讲解，展示心肺复苏术的操作全流程并讲解操作注意事项，充分调动了现场学生学习急救技能的积极性。

下一步，区急救中心将继续广泛开展社会化急救知识培训，走进机关单位、中小学教育机构、餐饮服务行业、交通行业、工厂企业及社区开展急救技能知识普及培训，助力推进“健康西海岸”建设。