

莫让牙周炎“偷”走你的牙

医生提醒牙周炎的预防胜于治疗,日常做好口腔护理很重要



□本报记者 龚鹏

今年高考前夕,北京大学数学科学学院教师韦东奕,也就是广大网友熟悉的“韦神”,在社交媒体开通了个人账号,并发布了自我介绍的视频。有网友注意到,视频中韦东奕存在“牙齿缺失”的情况,这一问题引发网友广泛关注。北大方面回应,韦东奕有比较严重的牙周问题。对韦东奕的口腔健康情况,学校和学院一直都非常关心,此前多次派人陪同韦老师到医院就诊。

根据一项流行病学调查,35岁~44岁的成年人中,牙周炎的患病率超过三成;55岁~64岁的成年人中,这个比例接近八成。牙周炎这个“沉默的牙齿杀手”在无数人未曾觉察时,正悄然侵蚀我们的口腔健康,等到牙齿松动脱落往往为时已晚。

我们该如何有效预防牙周炎呢?近日,记者走进西海岸新区中心医院,采访了口腔科副主任医师陈静,请她来为我们的口腔健康支招。



▶▶ 牙周炎发展缓慢,不重视后果严重

牙周炎,就像一个隐藏在我们口腔里的“隐形杀手”,无形之中日复一日地侵蚀着我们的牙齿根基。

“牙周炎专挑牙龈和牙周组织下手,这些部位原本是牙齿坚固的根基,可一旦被牙周炎盯上,便开启了牙齿的‘灾难之旅’。”陈静表示,“牙周炎就像一个慢性子的破坏者,悄无声息地在口腔里扎根,等我们察觉到它的存在时,它可能已经造成了不小的损害。”

牙周炎的形成有迹可循,口腔内的细

菌便是它的“先头部队”。“这些细菌会在牙齿表面搭建起一层名为‘菌斑’的小据点。菌斑紧紧依附在牙齿上,若未及时清除,就会逐渐加固,变成牙结石。”陈静说,牙结石就像在牙龈和牙齿间埋下的“隐形炸弹”,不断释放有害物质,刺激牙龈,引发炎症。起初,或许只是会出现牙龈轻微红肿、刷牙出血等小毛病,若未引起足够重视,炎症便会逐步加剧,牙龈开始萎缩,牙槽骨也难逃被侵蚀的命运。最终,牙齿会失去根基,变得松动,甚至可能自行脱落。

▶▶ 牙周炎隐蔽性强,早诊早治是关键

此外,陈静还提到,牙周炎在“作恶”过程中,还有一些“帮凶”助力。

“比如咬合不正的情况,牙齿承受了过大的咬合力,就如同给牙周炎添加了‘助力剂’,让牙周组织更加脆弱,更容易被细菌攻克。而且牙周炎还懂得借助我们身体的状况来增强自身威力。像糖尿病患者,本就免疫细胞功能下降,无法有效清除口腔致病菌,加上牙周组织的自我修复能力较弱,导致糖尿病患者的牙龈和牙周组织更易感染,给了牙周炎可乘之机,使其在口腔里更加肆无忌惮地搞破坏,导致病情愈发严重。”陈静告诉记者。

需要注意的是,牙周炎的隐蔽性极强。发病初期,牙周炎仅会带来牙龈轻微发痒、刷牙出血等不起眼的症状,容易被我们当作“上火”或“刷牙太用力”而忽视。随着时间的推移,牙周炎持续加重,牙龈反复肿痛、牙龈萎缩、牙缝变大等问题接踵而至。

“此时,牙齿松动、咀嚼不适等现象也会出现,然而很多人还是会选择无视,用‘年纪大了牙齿自然会松’这种想法来安慰自己,殊不知牙周炎早已在口腔里深度蔓延,若不及时干预,牙齿脱落将不是玩笑。”陈静提醒。

▶▶ 口腔护理要做好,定期检查不可少

牙周炎虽狡猾,却并非不可战胜。只要采取正确的措施,就能控制病情发展甚至将它赶出我们的口腔。

“首先要培养良好的口腔卫生习惯。每天至少认真刷牙两次,每次保证至少三分钟时长,确保牙齿的各个面都能得到充分清洁。牙缝里的食物残渣也是细菌滋生的‘温床’,因此除了刷牙,还要养成定期使用牙线清理牙缝的习惯,牙缝大的患者可用牙间隙刷或冲牙器冲洗牙缝。”陈

静表示,定期口腔检查也必不可少,口腔科医生会借助专业手段,精准发现牙周炎的蛛丝马迹,进而及时采取治疗手段。

“若已出现牙周炎相关症状,也不必过度恐慌,要及时就医。医生会依据病情严重程度,制定个性化治疗方案,如洁牙清除菌斑牙石、刮治清理牙周袋、实施牙周手术治疗等,帮助我们恢复口腔健康,让牙齿和牙龈重回健康状态。”陈静对记者说道。



区中心医院——

当选省整形美容分会常委单位

□记者 龚鹏 报道

本报讯 近日,山东省康复医学会整形美容分会成立大会暨学术研讨会在青岛召开。

会议汇聚国内整形美容领域的权威专家,围绕热点与前沿技术分享研究成果和临床经验。同时,选举产生了山东省康复医学会整形美容分会第一届委员会,西海岸新区中心医院医疗美容科主任亓麟当选为分会第一届常务委员。区中心医院当选省整形美容分会常委单位。此外,会上还发起成立了“山东大学第二医院整形外科联盟”,区中心医院以专业造诣和区域贡献成为该联盟成员单位之一。

下一步,区中心医院将利用学会和联盟平台,加强人才队伍建设,通过学习交流、技术提升和资源共享,为患者提供更加安全、有效、便捷的医疗美容服务。

呵护“小眼睛” “视”界更精彩

□记者 龚鹏 报道

本报讯 今年6月6日是第30个全国“爱眼日”。为进一步增强幼儿爱眼护眼意识,日前,隐珠街道东楼路社区卫生服务中心医护团队走进文化路幼儿园四园园区,开展以“呵护小眼睛,让世界更精彩”为主题的爱眼知识科普活动。

活动现场,东楼路社区卫生服务中心妇幼保健科负责人王晓岩,通过精心设计的PPT和动画故事,将近视成因及预防措施等专业眼科知识转化为孩子们易于理解的内容。在互动环节,孩子们积极参与趣味问答,在寓教于乐中学习了眼健康知识。

下一步,东楼路社区卫生服务中心将继续探索多元化、贴近儿童需求的健康教育形式,医校携手为儿童健康成长保驾护航。

皮肤镜+微创手术 祛除“痣变”隐患

□记者 龚鹏 报道

本报讯 近日,新区市民李女士因一颗近期快速增大、偶发瘙痒的足底痣而夜不能寐,便到西海岸新区中医医院皮肤科就诊。

区中医医院皮肤科医师询问李女士的病史后,用皮肤镜为其检查,结果显示皮沟模式下,痣的结构不对称,边界还出现小色素点,加之近期快速增大、偶发瘙痒,建议切除并做病理检查。随后,区中医医院皮肤科采用微创技术,在局部麻醉下完成了手术。病理报告显示此为交界痣,切缘干净。

据悉,皮肤镜检查堪称“火眼金睛”,能观察到痣的微观结构,并精准识别色素分布、血管形态等肉眼难以察觉的异常,帮助医生判断痣的良恶性,为后续治疗提供科学依据。

区妇幼计生中心多措并举提升群众看病就医获得感和满意度

服务更贴心,就医更舒心

□本报记者 龚鹏

今年以来,西海岸新区妇幼计生中心坚持把“更好地服务群众”作为一切工作的立足点和出发点,聚焦群众看病就医急难愁盼问题,真抓实干,全力提升群众看病就医获得感和满意度。

为深化诉求办理,区妇幼计生中心组织职能科室党员干部每天轮流深入临床一线,为群众提供医疗政策宣讲、就医服务和隐患排查,发现苗头性问题现场疏导化解,尽量将矛盾消除在萌芽状态;在门诊服务大厅张贴满意度评价二维码,服务对象可通过二维码、投诉电话和院长公开热线

等,对该中心的就医环境、医务人员技术水平和服务态度等进行评价和建议。

区妇幼计生中心还在二楼导医台设置中药茶饮服务点,精心配制养血安眠茶、养颜茶、减肥茶等多种中药茶饮,免费供群众饮用;在二楼分诊大厅为空腹产检的孕妈妈免费提供鸡蛋、牛奶、面包、水果等营养早餐,让每一位就诊群众都能感受到中心的服务温度。

此外,区妇幼计生中心充分发挥“妇幼丹心志愿服务队”“新时代文明实践志愿服务队”“青年志愿服务队”的作用,组织志愿者深入社区、学校、企业开展健康教育志愿服务活动。同

时,进一步优化孕妇学校课程,不断强化“幸孕守护”品牌建设,系统涵盖孕前、孕期、产时、产后及儿童保健等内容,注重“线上+线下”健康宣教融合发展,大力宣传推广新区惠民政策和健康知识。今年以来,该中心共开展健康义诊、健康知识讲座10余次,线下孕妇课堂19余期,线上直播课19期。

下一步,区妇幼计生中心将围绕群众需求,着力拓展“妇女生命全周期,儿童生长全过程”健康服务,形成流程更科学、服务更高效、环境更舒适、态度更体贴的服务模式,不断提高医疗服务能力和水平,持续增强群众就医体验,促进妇幼健康事业高质量发展。

