

# 爱牙护牙 您做对了吗?

刚刚过去的9月20日是全国爱牙日,主题是“定期口腔检查,远离口腔疾病”。近日,记者采访了郑州大学附属洛阳中心医院口腔科副主任医师刘辉,让我们一起来谈谈如何维护口腔健康。

## 1 龋齿和牙周病 成为口腔健康的两大杀手

“市民普遍存在‘牙疼不是病’的心理,很少有人会定期看牙医或有牙病时立即就医,导致口腔疾病治疗率极低。”刘辉介绍,口腔里面藏着700多种细菌,牙周病主要是聚集在口腔内的细菌引起的。

第三次口腔健康流行病学调查显示:我国35岁至44岁的人群平均每人有4.5颗龋齿,患龋齿人群中未经治疗者高于90%。龋齿和牙周病成为最可怕的两大杀手。这两种牙病如果不及时得到正确处理,可能出现严重后果,比如诱发关节炎、心脏病、肾病等。

刘辉提醒,保护口腔健康,以正确方式刷牙才是主要的:刷牙时间一般要保证3分钟左右,尽量使用温水刷牙,不要用凉水;早晚各刷一次,早晨起床后,晚上睡觉前,晚上刷牙后尽量不要吃东西,根据自己需要决定中午是否再增加一次。另外,牙膏主要应关注其含氟量,选择含氟量0.05%至0.15%的牙膏即可。此外,要养成自检习惯。在光线充足的环境中对着镜子,观察牙齿的咬合面。健康的牙面为洁白或淡黄色,有光泽,若不正常则是龋坏的早期表现。

## 2 不同年龄,护牙侧重点也不同

爱护牙齿应从小做起,不同年龄段的人,爱牙护牙的侧重点也有所不同。刘辉介绍,六七岁的孩子,处于换牙阶段,就要定期到口腔专科进行普查,及时发现问题并及早干预,保护好新萌出的恒牙,特别是六龄牙要注意防蛀;12岁的孩子,如果牙齿排列不整齐且有明显的畸形,则可考虑进行正畸。

对于成年人来说,口腔健康的最大威胁就是牙周病,其主要症状有牙龈肿痛、出血、牙齿松动等。定期洁牙是成年人保护牙齿的最好方法。通过洁牙去除附着在牙齿上的结石,可以减少牙周病的发生。

## 3 保护牙齿应避免三个误区

### 误区一:人老一定会掉牙齿

“有些人认为‘人老就会掉牙齿’,其实人老了跟掉牙齿没有必然的关系。”刘辉表示,牙周病是一个病情缓慢加重的过程,在发病早、中期没有明显的病征,人们不会意识到。随着年龄增长,牙齿会掉落就是因为牙周病已经发展到了晚期。

### 误区二:乳牙出现龋齿放任自流

“许多家长总是认为,孩子的乳牙坏了,等孩子大了换掉就没事了,这种想法是非常错误的。”刘辉说,乳牙期是儿童身体发育最显著的时期,其间儿童所需营养大部分通过乳牙咀嚼后才被吸收,同时乳牙龋病对儿童口腔局部乃至全身都有不良的影响。刘辉指出儿童从乳牙萌出起就要开始保护,1



岁起就应定期检查。学龄前儿童每半年检查一次,学龄儿童每年检查一次。  
误区三:洗牙会把牙齿洗坏  
有人觉得洗牙后,牙齿变得敏感,吃酸、甜食物有不适的感觉。  
对此,刘辉解释,由于多年没有洗过牙的人,牙面的结石很多,不仅厚,而且将大部分牙根包住。牙结石“护住”了牙根的人,平常没有感觉太多不适,洗牙后牙根外露,所以对外界刺激很敏感。一般经过一两周后,暴露的牙根表面会在唾液及其他口腔内溶液的作用下不断钙化,牙齿酸软的感觉会逐渐缓解。建议定期洗牙,以一年一两次为宜。

本报记者 高峰 通讯员 路书斋

## 延伸阅读

### 护牙防癌的七条要领

专家指出,如果不重视口腔健康,小小牙周炎就可能殃及全身。因为牙周炎可以引发多种癌症,常见的就是口腔癌,所以我们要学会自我识别口腔癌早期症状:

- 肿块:口腔癌瘤的主要表现形式。一般生长较快,很短时间内就能长到一定体积,表面的肿块可用肉眼看到,组织深处或颌骨内的肿块因隆起所以能被触碰到,或因左右不对称而被发现。
- 溃疡:口腔癌瘤有很大一部分表现为溃疡形式,溃疡是浸润性的,溃疡的底和四周硬,边缘高起,中间凹陷,或呈菜花状,有坏死组织覆盖,一般无痛或受刺激后疼痛,侵犯神经时有自发性疼痛。
- 牙齿症状:发生于牙龈或颌骨的癌瘤,由于牙槽骨被破坏,可以产生牙齿松动、移位,牙龈出血,疼痛等症状。
- 神经症状:下颌骨内的癌瘤较早的症状是剧烈而持续的疼痛。发生在上颌骨或上颌窦的癌瘤,早期症状是面部或上牙有麻木的感觉,这是由于癌瘤的生长压迫,破坏神经造成的神经症状。
- 功能障碍:由于肿瘤侵犯张口肌肉和下颌关节,可以造成张口运动受限,使张口困难。

如何护牙防癌? 具体来说要这样做:

- 1.漱口:如果菜屑陷入牙缝,含一口水(温度近似体温),用力漱口。若漱口无效,可使用牙线剔除,但切勿伤及牙龈。另外,用茶叶防癌也有一定的效果。
- 2.按摩手:取一个冰块压在拇指与食指骨头相连的“V”字地带5—7分钟。加拿大研究员发现,此法能干扰牙痛神经的冲动传导。
- 3.善待受伤牙齿:如果牙痛是因为牙齿被外力撞击了,那么就餐时尽量不要碰该部位。如果牙齿伤得较轻,彻底让它休息一阵儿,就可恢复咀嚼功能。
- 4.冰敷:就像治疗淤伤一样,冰敷最靠近牙痛部位的脸颊。每次敷15分钟,一天至少三次。
- 5.勿张嘴:冷空气接触到不健康牙齿的人会觉得牙痛,所以每次说话的时候控制嘴形,在唱卡拉OK时遇高声部宁可跑调,也别张大嘴。
- 6.服阿司匹林:牙痛时把阿司匹林直接放在疼痛的牙龈上是很不好的治疗方法。如果想达到止痛效果,应每4—6小时服1片阿司匹林。
- 7.避免热疗:热敷或许能缓解牙痛,但假使牙齿发生感染,热敷就将使感染扩散到其他部位。(据家庭医生在线)



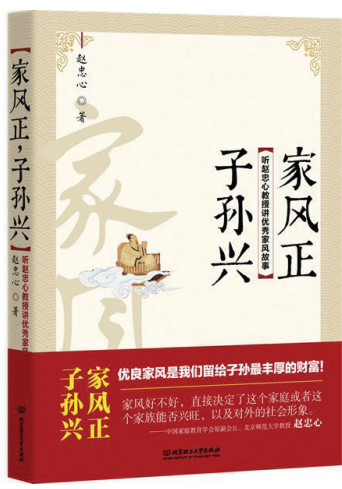
刷牙刷了N年,您刷正确了吗?  
短网址:  
<http://shouji.lyd.com.cn/n/260607>



## 健康顾问 养生贴士

本版网络互动:洛阳网·求医问药  
(<http://www.lyd.com.cn>)  
(本版涉及偏方、疗法等均因人而异,仅供参考)

# 读家



上家风的烙印。可以说,有什么样的家风,就有什么样的孩子。  
本书是中国家庭教育学会原副会长、北京师范大学教授赵忠心的最新力作,列举了数十个优秀家风故事,让读者受到优良家风的熏陶,明白“家风是什么”,并且确立自己的家风,让子孙世代受益。

## 1 谦让美德 代代传

常言说:“满招损,谦受益。”谦虚谨慎是中华民族的传统美德。自古以来,很多做父母的,都特别重视对子女进行这方面的教育。

春秋时期,晋国中军元帅兼太傅范武子,一生功勋卓著,但他谦虚谨慎,不骄不躁,严以律己,宽以待人,深受人们敬重。他对儿子的要求也很严格,很注重培养儿子的谦让品质。

范武子退休以后,其子范文子接替他出来做官,被封为高级官员“卿”。

有一天,天色已经很晚,范文子还是迟迟不归。“按往常,儿子早该退朝回家了。”范武子寻思着,“这么晚了,朝中还会有什么事?”就在这时,只见范文子兴冲冲地回来了。

范武子连忙关切地问道:“朝中出了什么意外的事,怎么回家这么晚?”

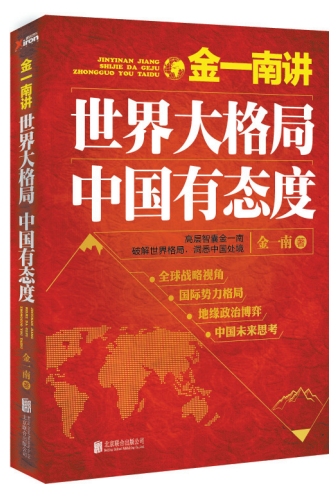
范文子回答说:“父亲,没什么大事,是秦国来了一位客人,在谈话中,他提出了几个隐晦难解的问题,要我们在座的几个官员回答。其他的大小官员,谁也答不上来,我一口气解答了三个问题,答案都正确无误。秦国的客人听了十分满意,称赞我有见地!”

范武子听到儿子那盛气凌人的语气,看到他那得意扬扬的神情,觉得他简直是不知天高地厚,似乎只有他行,别人全不如他。面对儿子慢慢同列、自高自大的态度,范武子非常生气,严肃地教训儿子说:

“那些官员不见得全不能解答。他们看你是长者,又是上司,谦让你,是有意让你先说的,谦虚谨慎是一种美德。你却自命不凡,一点儿也不知道谦让,竟在朝上三次抢先发言,真是一点儿礼貌都不懂!你看你,简直是狂傲到极点了,丢人现眼,真不知羞耻!”

父亲越说越气,说着就举起手杖打了他一頓。

范文子受过父亲的教训以后,觉得自己荣辱不分,以耻为荣,深深地自责。从那以后,他幡然醒悟。



## 33 盖茨访华(下)

日本人评论说,台湾问题绑架了中美两军的关系,当然“绑架”这个词用得不合适,因为中美两军的关系不是它能绑架了的,每次对台售武都是美国方面主动的,当然台湾方面也有要求。  
在这种情况下,中方其实原来已经提出来了,怎样使中美两军趋于一个正常的关系,而不是随意被单方面破坏的关系。  
中方提出,尊重互信、对等、互

惠的问题。盖茨来,也提了,他也认为在交往中应该有些原则,尊重、互惠他也提了,但是最关键的对他没有提。  
从我方来看,我们希望从中美两军的关系方面,建立一个相对正常的机制。当然从美方提出的要求来看,它希望这个机制扩大到不仅仅是军事交往,也包括安全方面的一些交往。  
从单纯的军事交往来看,美方设置的障碍越来越多。美方有一条很重要的原则,就是不能通过军事交往增强中国人民解放军的能力,所以很多参观项目他们不让你看,很多方面的交往不能进行。  
从美方的意思来说,要扩大会谈的主题,不要老拘于军事了,从安全这个更大的层面上来看,那安全的范围就大了,包括经济、文化、信息、网络,包括人员交往的安全。美方想用更大的范围,来涵盖这种起伏不定的中美军事关系,这是一个理由。  
冷战时期,以美苏为首的两大大军事集团全面对抗、势不两立。以北约对抗华约,双方的导弹和核武器互相全面瞄准,你能摧毁我多少遍,我也能摧毁你多少遍。  
中美完全不一样,中国和美

国的贸易额接近4000亿美元,这是一个天文数字,预示着两国的经济交往在空前地加深。我们并没有组织军事集团与美国对抗,也没有企图取代美国主导的那些东西,而且我们多次声明,我们并不准备把美国从西太平洋赶出去,这些都是中方所做的很明显的、和冷战对抗期间苏联不一样的。  
但是我们在在这个过程中,也有我们自己的秉持。《环球时报》有篇文章说,当美国人质疑中国军力发展的时候,更应该提的是中国人,中国人应该反问一下,美国人在西太平洋拼命地加强部署,要在西太平洋取得绝对的优势。意味着美国人认为中国的经济发展是一个随时可以被敲碎的蛋壳,这是不行的。  
当美国在西太平洋拼命增强军力的时候,我们既要在这种情况下维持中美的军事交往,也要达成一种平衡,捍卫我们的安全。我们不能把我们的安全变成一个美国人随时可以敲碎的蛋壳。  
在中美军事交往中,美国人可能也越来越清楚,中国增强自己的国防能力,不是为了跟美国一决高低,而是为了有效地捍卫自己的国家安全。



作者:黄国荣  
出版社:作家出版社

### 《极地天使》

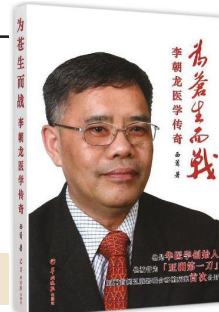
乐道院教会医院助理医师苗雨欣就要与记者许瑞民喜结良缘了,日本宪兵队踏进了乐道院……教堂被关闭、广文中学校解散、教会医院被撤销……苗雨欣忍辱负重,依靠格拉斯特、戴维斯、托米等侨民自救会的骨干,求得游击队的配合,在集中营中展开了一场反饥饿、抗迫害的秘密大营救。

## BOOKS 新书快讯

作者:西篱  
出版社:羊城晚报出版社

### 《为苍生而战——李朝龙医学传奇》

“他是世界一流的外科医生,又是一个纯粹的人。他高度理性,却有着艺术家的激情和冲动……”这是关于一位名医的传记。李朝龙教授,南方医科大学博士生导师,早在20世纪80年代他就出版了我国第一部肝脏移植的专著。他曾有到国际一流肝脏移植中心工作的机会,但他选择留在了国内。



作者:恩里克·巴里奥斯(智利)  
出版社:广西科学技术出版社

### 《阿米:星星的孩子》

这是一本类似《小王子》的哲理童话书。来自外星球的阿米,长着银色的头发,有着地球孩子的外表,却说自己年龄大到不会有人相信。他带着地球小孩彼得罗,穿越时间和空间,历经一趟地球和太空的奇妙之旅,目睹地球人类的心灵现状,见识不同星球的文明和相处方式。通过讲述宇宙的法则和生命的真谛,阿米让地球孩子看到了一个别样的世界。



## 公告

王爱花位于洛阳市西工区临涧路5号8幢1-302室的房产,房屋所有权证号:洛房权证市字第00085532号。经《洛阳市西工区人民法院协助执行通知书》([2015]西执字第363号)、《洛阳市西工区人民法院执行裁定书》([2015]西执字第363号)已执行给赵岩所有。因房屋所有权证(洛房权证市字第00085532号)未能收回,现依据《房屋登记办法》(建设部168号令)第41条之规定,将房屋所有权证(洛房权证市字第00085532号)公告予以作废。  
洛阳市住房保障和房产管理局