

健康课堂

牙龈肿痛松动怎么办？ 咱厝牙科医生有妙招

本报记者 吴清华

人一疲劳或者晚睡,就非常容易上火,引起牙龈肿痛,令人难以忍受。因此,由于牙龈“上火”而预约口腔医生的人越来越多。然而,仅从牙龈肿痛、牙齿松动这些征兆来看,并不能直接将其判定为“上火”。或许是患上了牙周病。本周,我们邀请公立非营利性三级口腔专科医院——福建医科大学附属口腔医院闽南分院(晋江市口腔医院)彭友明医生做客本栏目。



彭友明,福建医科大学附属口腔医院闽南分院主治医师,擅长牙周病治疗、阻生牙拔除、现代根管治疗、各类义齿修复。

陈先生告诉医生,因为近来生活压力大,且工作繁忙需要经常熬夜加班,时不时就觉得牙龈有些肿痛。甚至在最近几天,吃饭时感觉咀嚼无力,个别牙出现松动。他断定自己一定是“上火”了,便百度了下治疗去火的小妙招,比如“用盐水漱口,服用消炎药,用药物牙膏刷牙”等。在他的自我治疗下,牙龈肿痛的情况偶有所好转,但反复发作。担心之余,他还是提前预约了市口腔医院的医生,想让医生帮忙进行专业诊断和治疗。彭友明医生经过检查后,告诉陈先生,他得的是牙周病,并不是所谓的“上火”。

牙周炎日常如何保健?

“炎炎夏日,口腔防上火工作刻不容缓。很多人都习惯喝茶或者用消炎药来治疗口腔上火,然而,火气只是被暂时‘按’下去,很快又会卷土重来。”彭友明医生表示,“更何况,陈先生得的是牙周病,根源不在于上火。牙周病是口腔中的两大类主要疾病之一,在世界范围内均有较高的患病率。在我国,牙周病的患病率更高于龋病之上。”

牙周炎可进行日常保健。推荐早晚刷牙,饭后漱口。每天刷牙2—3次(有条件的话,能够饭后刷牙更好),每次至少3分钟,选用软毛牙刷,采取BASS法刷牙。其次,需及时清除邻面菌斑。邻面即两颗牙齿相邻部位,一般方法刷牙不能完全清除邻面菌斑,需要使用牙线、牙间隙刷、冲牙器等工具来补充。接着,建议定期行龈上洁治术。通常情况下,每年到医院行龈上洁治术1—2次。最后,建议定期复查。牙周炎患者在牙周治疗后需要定期复查,出现问题及时治疗,才有助于终身维护一口好牙。

牙龈肿痛不一定是“上火”

每逢炎热夏季,高温加上好吃冷饮、辛辣、煎炸和油腻的食物,不少读者朋友常会出现“上火”症状。近日,咱厝市口腔医院就诊的病人越来越多,家住罗山的陈先生就是其中一位。1个月前,陈先生发现自己双侧后牙出现松动,牙龈肿痛,不要说啃排骨,就连青菜都嚼不烂。

牙周炎常见误区有哪些?

误区一:牙龈肿痛、出血是“上火”,吃点“去火”药,用点药物牙膏就能好。彭友明医生解析,这种方法属于治标不治本。牙龈出血是牙龈受到刺激引起炎症时,牙龈结缔组织中毛细血管扩张和充血,沟内上皮增生,微小刺激即引起毛细血管的破裂和出血。

误区二:牙龈出血就不能继续刷牙了。彭友明医生解析,不刷牙导致菌斑堆积,反而加重牙龈的炎症。

误区三:刷牙谁都会,不用学。彭友明医生解析,不正确的刷牙方法不仅不能有效地清洁牙齿,还会导致牙齿颈部的缺损

和牙龈的损伤;建议学习BASS刷牙法。

误区四:洗牙不好,会让牙缝变大、牙齿松动。彭友明医生解析,龈上洁治术后个别牙出现敏感是因为本来应该由牙槽骨包裹的牙根被牙结石侵占,去除牙结石后,敏感的牙根面暴露,导致牙齿遇冷热刺激时敏感,一般情况下牙齿本身会自行修复而缓解。

误区五:牙周病治疗一次就好了。彭友明医生解析,牙周病治疗需要定期复查,终身维护,以防复发。保护牙周健康需要定期检查、早期治疗、日常维护,面面俱到,才能让您的牙龈不“上火”。

健康问答 | 食疗如何更有效

读者问:经常在微信朋友圈看到有人转发“某种蔬菜对预防或治疗某种病症有帮助”,但是却很少能找到具体的食用量。那么,到底该吃多少才有效果?

晋江市医院药剂科副主任蔡志刚医生答:药剂师有句名言,叫作离开剂量谈毒性都是耍流氓。同理,我可以负责任地说,脱离具体的量化值的宣传,都是不科学、不严谨的。比如,蛋白质对人体很重要,但是,如果过量食用蛋白质,体内的氮含量就会增加,而这有可能对肾脏造成很大的负担,同时对身体健康产生负面影响。

本地医讯

晋江市医院晋南分院 “5·12”国际护士节系列活动精彩上演

本报讯(记者 吴清华 通讯员 尤夏洪) 为庆祝中国共产党成立100周年暨第110个“5·12”国际护士节,进一步传承红色革命精神,激励广大护士心向党、跟党走,立足岗位做贡献,弘扬南丁格尔救死扶伤、勇于奉献的人道主义精神,5月5日上午,晋江市医院晋南分院爱心医疗团队到龙湖尚善养老院开展“天使心向党,关爱夕阳红”活动。

在活动现场,党员、护士们为社区老人细心地讲解中医八段锦,并在仔细地了解每位老人的生活、身体情况后,上门为老人们提供专业的护理服务。她们用

专业的护理技术、真诚的关怀和实际行动,将温暖送到老人身边,传递正能量。让我们为她们点赞!



相关链接 | 中医健康教育讲座走进龙湖镇杆柄村

本报讯(记者 吴清华 通讯员 尤夏洪) 为提高老年朋友对中医养生的认识,增强中医保健意识,养成良好的生活习惯,近日,晋江市医院晋南分院走进龙湖镇杆柄村老年协会,开展了一场生动有趣的中医健康教育讲座。

讲座开始后,晋南分院康复医学科的林辉瑛医师以“颈椎病中医预防与保健”为主题,为老人们详细介绍了颈椎

病的症状及预防颈椎病的简易方法。

为了让老人们学以致用,加深印象,护士潘瑞清在课后,带领老年朋友们一起学习了拍手操、头部刮痧、八段锦等中医保健方法。“整个学习过程是比较有趣的,刚听完课我们就立马学习、交流了起来。”一位施阿姨表示,“在讲座结束后,医生们还将八段锦的教学视频通过微信群宣传的方式发给大家,真的非常有心。”

骨科专家明日来晋江市中医院坐诊

本报讯(记者 吴清华 通讯员 洪尚妙) 好消息! 明日下午,福建医科大学附属泉州第一医院运动医学汤海峰主任将莅临晋江市中医院坐诊。市民朋友可拨打电话进行预约挂号:0595-85891234(医院预约服务中心)。坐诊地点:晋江市中医院门诊五楼名医工作室。本期坐诊时间:5月13日下午3:00-5:30(定期每周四下午3:00-5:30)。

本期专家汤海峰,是骨科主任医师,福建医科大学附属泉州第一医院关节镜科主任。亚太膝关节、关节镜及运

动医学学会(Akpass)会员,福建省医学会运动医疗分会常务委员、创伤学分会委员,福建省中西医结合学会创伤学分会、灾害医学分会委员,泉州医学会外科分会及脊柱关节疾病分会委员。从事骨科专业二十余年,专注于关节外科和运动医学方向。曾多次在上海第六人民医院、北京积水潭医院、解放军总医院、上海华山医院及香港威尔斯亲王医院等进修交流学习。擅长:膝、肩、髌、踝等关节损伤、疾病的诊疗及关节镜微创手术治疗。

家居

经典设计

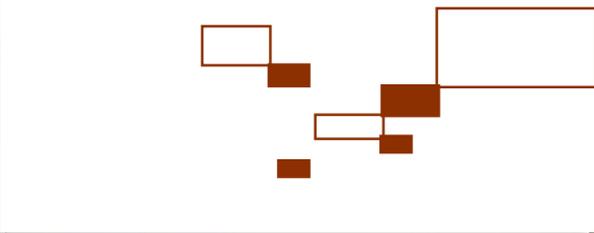
家庭装修,设计是重中之重,可以说设计是装修的“灵魂”所在。好的设计方案可以让房子更出彩,也能让房子的功能更齐全。《家居》版推出《经典设计》栏目,以本地各楼盘户型为样本,聚焦优秀设计方案,力求为装修者与设计师搭建一座沟通的桥梁:一方面为读者朋友们提供多种经典设计方案供装修时参考;另一方面也为设计师们提供一个展示才华和个性的平台。

去繁求简 打造复式舒适空间

本报记者 黄海莲



设计师:黄顺熙 骆少鑫
设计风格:现代台式风格
小区:深沪海湾壹号
建筑面积:265平方米
材质:火烧石、木地板、岩板、烤漆钢板、木饰面板,艺术涂料结合局部硬包。



设计说明:该户为三口之家,原始的布局客餐厅比例尺寸不协调,把进门的客厅位置调整到另一空间,通过设计手法用材质来做一个通道引导。原始的客厅位置做一个休闲吧台,以满足业主品酒休闲的需求,并结合业主的生活习惯,结合玻璃隔断,做一个茶空间。楼下只做了一间老人房,其余空间配置了休闲娱乐的功能。

楼上做两间大套房,一层和二层的楼梯采用悬空钢架楼梯和超白玻璃作为连接,镂空层采用艺术涂料来连接走廊和楼梯,利用简练的线条,承上启下保证整体的感觉。二楼的露天阳台,做一个私人休息区,以满足业主私人独处,种植花草的需求。

在满足基础功能的要求上要达到一种去繁求简,实用又美观的台式风。以木质+石材为基调,以开放式格局为主的设计,营造出通透、开阔的环境表现,将功能性与生活美学结合起来,除去纷繁复杂的装饰,以质朴的色彩加上极具线条感的设计手法,使居家空间回归自然纯粹的状态,营造简洁明快又赋有质感的生活空间。

资讯



2021泉城设计作品流动展 在居然之家晋江店举行

本报讯(记者 黄海莲) 5月1日-9日,“行走的设计”2021泉城设计作品流动展暨灯光设计分享会在居然之家晋江店举行。据悉,此次2021泉城设计作品流动展暨灯光设计分享会由居然之家晋江店及CID中室学(泉州)室内建筑中心晋江办事处主办,共有来自泉州的39位(组)设计师的作品参与流动展。

5月2日下午,“行走的设计”2021泉城设计作品流动展举行授牌仪式暨灯光设计分享会。还特别邀请了ICAD国际灯光设计师、中装协十大最佳人气照明设计师张华明为与会设计师们作灯光设计分享。张华明在分享中讲解了室内灯光设计思路构成、室内灯光设计初步应用、照明设计的目的、灯光对健康的影响等。具体分析了色温、显色性、照度、适当亮度分布、眩光五个概念对室内空间的影响及设计思路上的选择方式;并指出室内空间中光环境需要有基础照明、重点照明、装饰照明、环境照明来形成整体的视觉效果,并与现场设计师进行互动。

晋江经济报《家居》周刊年度合作品牌

华浔品味装饰 HUAXUN TASTE DECORATION 晋江总部



品味空间·生活无限

地址:晋江市市标旁德辉华庭二楼202号
电话:0595-85617268 85617368

居然之家 Easyhome 晋江店



居然之家晋江店一站式
高端建材家居旗舰MALL
地址:晋江市长兴路601号乔丹中心
电话:0595-82092222

建材/家居/软装/灯饰/电器

晋江喜盈门

500个建材/家居品牌旗舰店大本营

买好建材家居 晋江喜盈门
地址:晋江市和平中路110号(晋江机场旁) 咨询热线:8322 3888

虚以待位

招商热线:13505065057