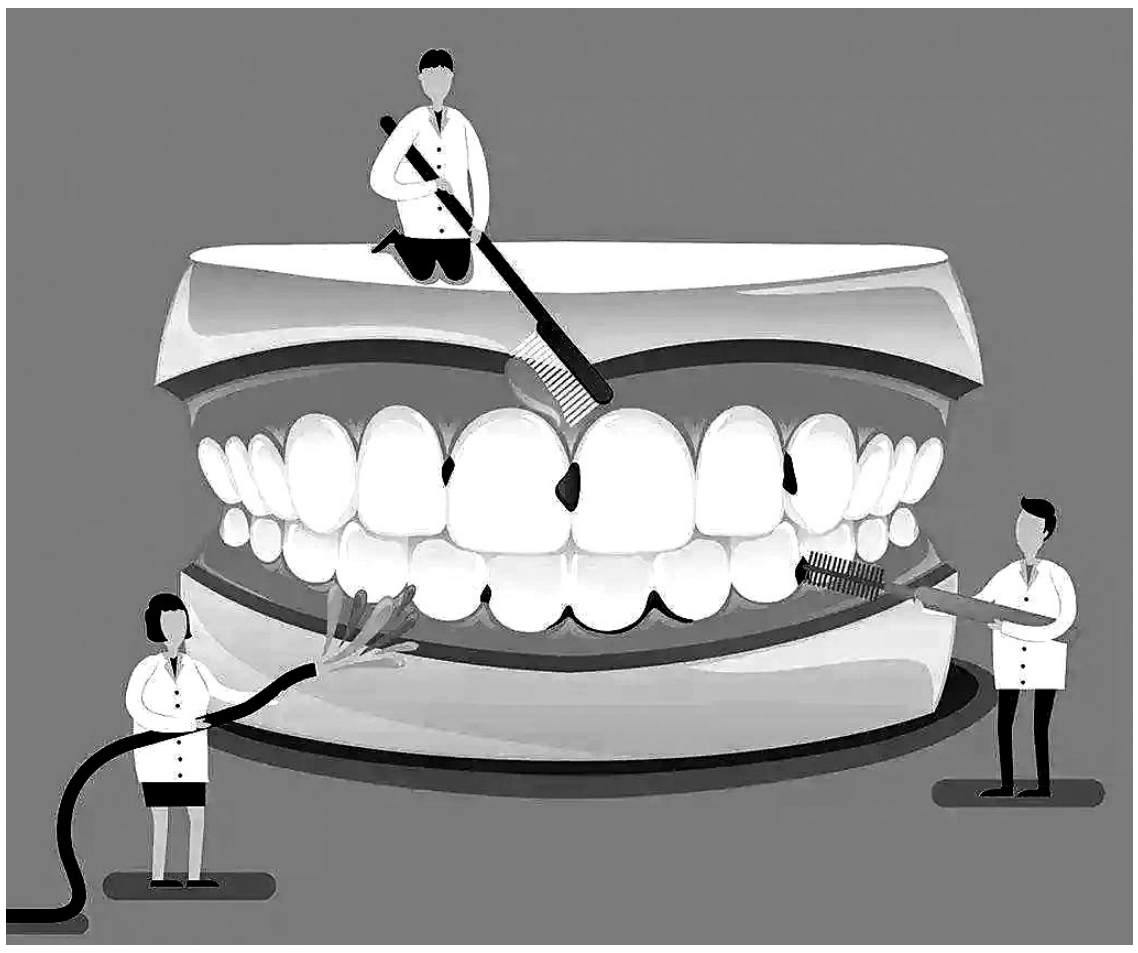
健康课堂

洗牙会损害牙齿吗?
快来听听咱厝医生怎么说

本版由本报记者吴清华、黄海莲采写

医生简介

彭友明 福建医科大学附属口腔医院住院医师,中华口腔医学会会员,福建省口腔医学会会员,中华口腔医学会牙及牙槽外科专业委员会会员。擅长牙周病治疗,阻生牙拔除,现代根管治疗,种植牙修复,各类义齿修复。



说到洗牙这件事,有的人定期洗牙;有的人洗过一次,觉得不舒服就不再去了;而有的人觉得自己平时很注意,没有必要去洗牙。你属于哪一种?那么,究竟该不该洗牙呢?特别是老年群体,牙齿或多或少都有了一定程度的"损伤",洗牙会不会让原本就"濒临危机"的牙齿"雪上加霜"?

为此,记者进一步采访了咱厝晋江市口腔医院的主治医生彭友明,一起来听听他的专业解析。

案例:该不该洗牙?

家住瑞景小区的陈阿姨最近有件心事。前两周去牙科诊所检查牙齿时,被医生建议要进行洗牙。

陈阿姨活了半辈子,还从来没听说过洗牙是怎么一回事。虽然不懂,但她又不想主动询问邻里朋友,几次茶余饭后只好和儿子聊起了这件事。谁知,两个儿子各执一词,一个说自己洗过2次牙,但每次洗完牙都会难受好几天,而且牙龈都萎缩了,肯定损害了自己的牙齿。一个说洗就洗,医生会这样建议一定有他的权衡和道理,听医生的准没错。

到底该不该洗牙呢?一面是医生的殷殷嘱托,一面是儿子的"现身说法",陈阿姨一时没了主意,陷入了两难之中。

疑问:洗牙会损害牙齿吗?

"洗牙的专业术语叫龈上洁治术,它是牙龈炎的主要治疗方法,也是牙周炎治疗的第一步。大量研究已证明,对于已接受过牙周治疗的患者,在维护期内除了进行持之以恒的自我菌斑控制外,定期(一般为6个月至1年)做洁治以除去未曾清除干净的菌斑、牙石,是维持牙周健康、预防龈炎和牙周炎发生或复发的重要措施。"彭友明介绍。

"最需要加强洗牙观念的正是老年人。牙结石是老年人最容易犯的牙周疾病,如牙周炎、牙龈炎进一步恶化,并加速牙槽骨吸收。据统计,60%的人缺牙都是牙周炎造成的。而预防和中断牙周炎最好的方式就是洗牙。可如今,还是有不少人认为洗牙会损害牙齿,百劝不听。"彭友明无奈地笑了笑,说,其实如果大家了解了洗牙的基本原理,就不会这样想了。

彭友明介绍,在临床上,常用的洗牙方式是通过一种超声装置完成的,也叫超声波洁治。这种超声波洁牙机由超声波发生器(即主机)和换能器(即手机)两部分组成,发生器发出振荡,并将功率放大,然后将高频电能转换成超声振动,每秒达2.5万~3万次以上,通过换能器上工作头的高频振荡而除去牙石从而清除附着于牙面上的菌斑、牙石及一些色素。其实,牙齿有牙石等情况,就和珠宝因为蒙尘变陈旧相似。这时,人们一般会选择拿着珠宝到珠宝店,用超声装置荡洗珠宝首饰。清洗珠宝不会损坏珠宝,洗牙也并不会损害牙齿。

彭友明进一步介绍,有一种情况也需要注意,那就是有部分人在洗牙前,口内会存在较多的牙石,以及因此引发的牙龈红肿。通过洗牙清除部分牙石后,牙龈炎症得以减轻,水肿部分消退,看起来像是牙龈退下去了,所以常被误认为是洗牙导致的损害,但其实这只是牙龈消肿逐渐恢复到健康状态的过程。陈阿姨的大儿子说的洗牙后"牙龈萎缩",或许就是属于这种情况。

小贴士

哪些老人不适合洗牙?

●活动性心绞痛、半年内发作过的心肌梗塞及未能有效控制的高血压和心力衰竭等的患者。

●口腔局部软硬组织炎症处于急性期的患者。

●患有各种出血性疾病的人。

●患有某些急性传染病的患者。这一方面是因为病情,另一方面也避免传染给他人。

晚晴话题

银发族出游要做啥准备?
建议:不妨备些健康食品

时下,外出旅游已成为人们休闲娱乐的重要组成部分,对有钱有闲的银发一族来说更是如此。在家庭中,他们是绝对的带娃主力和厨房里的一把好手;而解下围裙,他们既能在广场中占据C位,更能拥抱好山好水、城市乡村,将足迹"踏遍"全国乃至世界各地。

暑假正式结束,九月伊始,一年之中的金秋出游小高峰即将到来。走出家庭的老年朋友们都是如何追寻"诗和远方"的呢?大家都有啥私藏的出游好物要分享出来?一起来看看大家的推荐吧!

议论:出游该带什么物品?

蔡女士:游玩很快乐,但也很耗费精力,尤其是对于老年人来说,更易疲倦。坐车时,大部分人会选择短暂歇息一下。不过,若没有支撑点睡觉,睡着后头会跟着车子的摆动东倒西歪,醒来后整个脖子疼痛难忍。后来,在我出游时,我女儿为我提前备上一个充气的按压U型枕,便很好地解决了这个问题!U型枕,不管用来做颈椎枕、枕头、腰靠都非常好用。不用的时候,直接放气,收纳起来只有巴掌大小,就算放在随身的小包里都不占位置,简直就是旅游爱好者必备神器。值得一提的是,我女儿说她以前买过U型枕要么是实心的占位置,要么就是买回的充气款需要用嘴吹很脏,现在改进后使用的按压充气,非常的方便。哪怕是在外使用,也可优雅地完成。

张阿姨:说到出游好物,我推荐便携晴雨伞。现在出门,一部手机就可以走遍天下,连包包都不用带了。但是有一样东西却不得不带,那就是晴雨伞,尤其是在阴晴不定的夏天,一把能遮雨又防晒的晴雨伞,让老年人出行多了几分安全感。而且,这把小伞折叠度很高,收起来后甚至可以放在小包里,轻便又不占位置。另外,我觉得银发族出游,应该带个挂脖的装饰袋。一来可以起到装饰作用,二来可以写上个人信息、导游电话、酒店信息等重要信息,防止遗忘。我个人还会在里面放上几百元零钱,防止手机遗落后沦为"身无分文"的流浪汉。这是属于我个人的小妙招和出游安全感,分享给大家。

李先生:人老后要谈及养生,很多情况下都离不开要喝温水这个主旋律。在外出游,我个人比较讲究卫生,一般都会带保温杯出门。谁知,有时丢三落四,一转眼就忘了把水杯随手放在哪儿了。有了两次丢水杯的"经验"后,我后来索性买了斜挎版本的水杯。只是水杯装了水拿着逛景点和拍照,总觉得有点碍事。通过老友分享,我选购了一款可折叠水杯。现在出门我一般会带上两个可折叠水杯,干净、好用还放心。这种水杯是食品硅胶材质,安全放心,哪怕是儿童也可安心使用。用的时候直接拉开,内容量也够大,很方便。

建议:不妨备些健康食品

业内人士介绍,旅游不只是年轻人的爱好,很多老年人一样喜欢出游。有了闲钱,在外潇洒地过过舒服日子,放松心情还能强身健体。其中,爸妈游多数属于"群体行动",绝大多数银发族都倾向于选择与配偶一起出游,有很大一部分人则青睐选择与朋友或邻居一起出游。尽管不少年轻一辈都愿意主动为父母代订旅游项目、提供旅游基金,但因为时间、两代人感兴趣的点不同等原因,真正能陪伴出游的年轻一族并不多。

值得一提的是,作为老年人来讲,半生的浮沉已经过去,他们想做的事情也就是开心地生活。长者游多集中在以休闲为主的线路,且以赏花、登山、美食等项目为主。因有同伴陪同出游,共同话题比较多,且旅行路程一般比较长,建议老友们不妨带些可以饱腹的健康食品、健康饮品。与同伴互相分享的同时,也能增进友谊,在旅途中更好地陪伴彼此。

欢乐出游

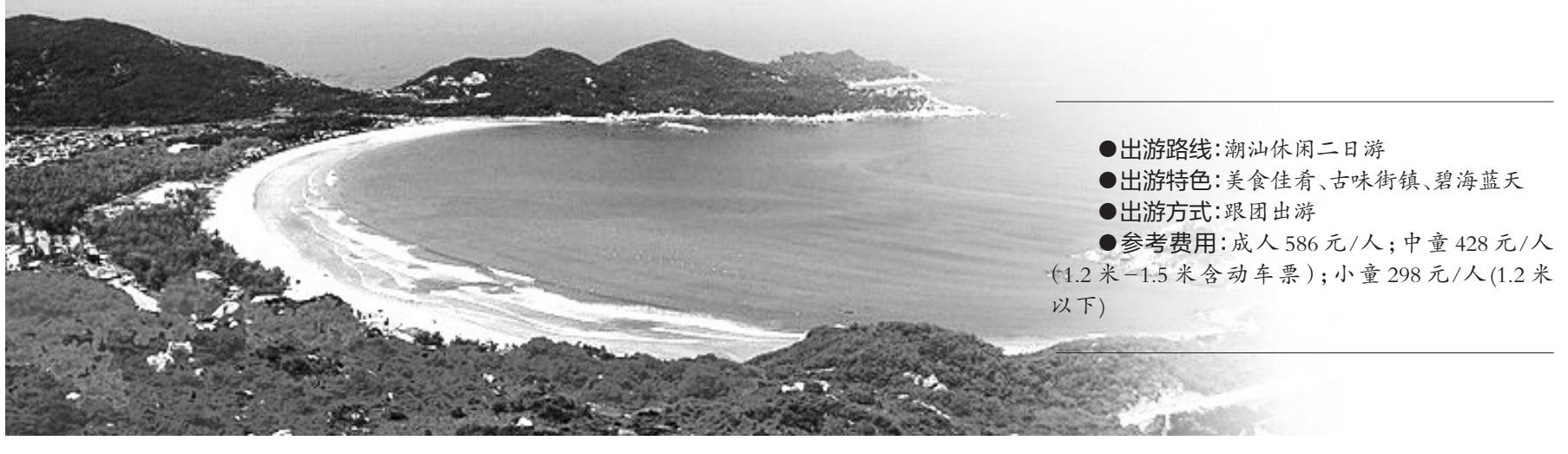
初秋出游 海岛走起

说起秋天适合边逛边吃的好去处,想必大家总能想到广东潮汕这个地方。"食神"蔡澜曾说,对于一位真正的美食家,潮汕是一个不能不去的地方,因为这可是"中国美食界的一座孤岛"。那么潮汕到底有着什么魅力呢?是否值得咱厝老友们对其一探究竟呢?

"在潮汕的牌坊街,每一个拐角都是惊喜。在这里,可以邂逅古城味道。值得一提的是,这里有一座颇具规模的民国骑楼建筑。它的建筑风格融合中西,具有独特韵味,十分引人注目。它就是——载阳茶馆。它是潮州第一个配有戏台的传统茶馆,在这里能品潮州茶文化、潮剧曲艺文化。坐在茶馆喝茶听戏,体会古人生活的美妙,感受昔日繁华。"旅游达人吴先生今年刚退休,早前他就因热爱摄影、享受旅途而多次到过潮汕。

不仅如此,潮汕牛肉丸全国闻名,必须要品尝一番正宗的潮汕特色——手锤牛肉火锅。享用美食完毕后,可去有"东方夏威夷"之称的青澳湾海滨浴场徒步。细白的沙,平阔的海滩,清澈无污染的海水,和风吹拂岂不妙哉。这里还有明朝嘉靖年间,海盗吴平藏金,有"水涨淹不到,水退淹三尺"之地的金银岛,以及富有海岛特色的海上渔村等。如此轻松的亲水度假休闲游,是适合银发族初秋出发的理想旅游目的地。

咱厝旅行社相关人员推荐路线如下:第一天,早晨乘坐动车到潮汕站,导游接团后前往汕头经济特区,午餐品尝当地特色汕头手锤牛肉火锅。稍作休息后前往"广东最美岛屿"南澳岛,感受得天独厚的天然海水浴场和自然之门。然后回到酒店休息。第二天,吃完早餐后,乘车前往国家历史名城——潮州。听戏、喝茶、探一探街巷,寻找千年古寺,体会古城的独特韵味。回到酒店后,休息一晚。第三天启程回到晋江。



●出游路线:潮汕休闲二日游

●出游特色:美食佳肴、古味街镇、碧海蓝天

●出游方式:跟团出游

●参考费用:成人586元/人;中童428元/人(1.2米-1.5米含动车票);小童298元/人(1.2米以下)

《晚晴》周刊联系方式

为了方便与读者们互动,我们设置了多个互动渠道,欢迎与我们联系。来信来稿请注明姓名、年龄、联系方式。

联系电话:13505065057
15980068048

投稿邮箱:33853075@qq.com
84552165@qq.com

微信留言:关注"晚晴周刊"微信公众号,直接发送至后台。

寄信地址:晋江市长兴路报业大厦20楼晋江经济报社专刊部《晚晴》周刊收。