健康课堂

@咱厝老友:塞牙危害知多少

近日,患者陈某到晋江市口腔医院就诊,“我今年68岁了,牙缝越来越宽,每次吃东西就塞牙。由于天天剔牙,有时就出现牙齿酸痛、牙银肿,该怎么办?”

相信很多人都有过类似的经历。晋江市口腔医院医生王邦彦介绍,很多人觉得塞牙只是让人不舒服而已,拿牙签剔剔就好了,没什么大不了的。其实,塞牙并没有大家想的那么简单,其中存在许多危害。

那么,吃东西总塞牙,该如何处理?

老年人为何易塞牙

“在日常门诊中,我们经常听到老年人说不敢吃某些东西,因为总是塞牙。实际上,老年人出现塞牙现象是正常的。”王邦彦介绍,“正常情况下,我们牙齿的根部是被牙槽骨固定着的,牙槽骨外面又包裹了一层牙龈,它们让牙齿一个挨一个紧密地排列在一起,虽然咀嚼时牙齿之间并非一动不动,但基本上不会挤出缝儿来让食物有机可乘。”

老年人经常塞牙,主要有几个原因,包含正常生理,即随着年龄增长,老年人牙龈萎缩,牙龈乳头退缩,牙齿松动移位,牙间隙增宽,容易使食物嵌塞;部分缺牙的老年人,因为没有及时装上假牙,邻近的牙发生移位,牙间隙增宽,也会使食物中的纤维极易嵌塞在牙缝之中。

塞牙如何正确使用牙线

据悉,牙医在临床上把塞牙的情况称为食物嵌塞。有些人每次进食后都有许多食物残渣,尤其是蔬菜、瘦肉纤维等粗纤维食物更易嵌入牙间隙内,牙齿和牙龈感到肿胀不适,漱口漱不出,这在老年人中更是常见。

王邦彦介绍,使用牙线是缓解、处理塞牙较为有效的方法。首先,取一段大概50cm的牙线,两手捏住牙线,轻轻将牙线嵌入塞了食物的牙缝内,上下移动并将食物带出。在清洁的过程中,注意动作要温柔,不可用力过猛,以免损伤牙龈。此外,塞牙可以说是牙齿释放的求救信号,如果频繁出现塞牙现象,首先要想的不是剔牙,而是该看牙医了。

“牙缝容易塞进食物,如果食物一直在里面就会发酵、腐烂,出现口臭。但每个人出现塞牙的原因和解决方案也不同。不同患者的具体状况不同,建议大家可以做个牙科检查,找出原因再对症治疗。”对此,王邦彦特别提醒,塞牙的食物与口腔中的细菌发酵产酸,长期存在会刺激牙龈组织发炎,时间久了便会导致牙周病。所以老年人出现食物塞牙现象后,一定要尽早到专业口腔医院进行及时治疗,找出塞牙的原因对症下药,才能从源头解决“塞牙”问题。

健康问答

洗牙会把牙齿洗坏?

读者张女士:牙齿敏感是洗牙把牙齿洗坏了吗?

晋江市口腔医院王邦彦医生:“口内的烟斑、色素、牙结石将牙齿表面覆盖,让牙齿跟外界刺激隔离开来,一旦洁牙后,去除了这些东西,牙齿暴露在口腔内,直接与进入口腔的食物接触,就会引起敏感。洗牙后少吃生冷、刺激、坚硬的食物,一般不会出现不良反应。洁牙后,一周内牙齿敏感的症状就会慢慢缓解,这是常见的洁牙术后反应,而非把牙齿洗坏了。”

晚晴话题

聊聊老年夫妻的相处之道

近日,一则新闻被很多人关注。新闻主角是一对年过八旬的老人。主人公刘爷爷和马奶奶在这场维持了57年的婚姻关系里,竟然连菜刀都要AA制。更令人震惊的是,她的两个亲生女儿还搞对立,各自站一边,仇恨彼此。从起诉立案到拿到离婚调解书,历经半个多月,两位老人终于得偿所愿。最后,八旬老太成功离婚,喜极而泣。

不少人看到这则新闻,第一时间都会下意识地觉得,“都这么大年纪的人了,还折腾什么啊!”但也有不少关注这则新闻的网友表示,“一个老人宁愿承受他人异样的眼光,不惜让子女们笑话,也下定决心要离婚,那她曾经的生活一定受了很多委屈吧。”

那么,关于与老伴的相处之道,你有啥想说的吗?你认为,老夫老妻之间如何相处,才是健康的情感模式?一起参与本周互动话题聊聊吧!若想投稿,欢迎添加微信B84552165,或通过邮箱84552165@qq.com,发送个人观点给记者。届时,我们会遴选留言,刊发见报,并为上榜的读者送出精美礼品;同时,还会邀请相关专家为大家答疑解惑,欢迎继续关注。

天使在身边

晋江中医院护士邱永芳:无影灯下的蓝衣“战士”

“患者车祸大出血,已经休克了,快!”麻醉科手术室大门被猛地拉开,一名护士推着伤员迅速进入手术室,一场与死神的拉锯战即将展开……

从死神手里抢人的,不仅有医生,还有护士。在晋江市中医院手术室,这样惊心动魄的抢救场面并不稀奇。手术室护士邱永芳,看上去弱不禁风,可只要穿上护士服,走进手术室,她马上成了认真严谨的“战士”。

“专业上要有过硬的技术”

铁打的手术护士,流水的外科医生。工作时,忙碌起来丝毫感觉不到时间的流逝,一台手术短则几分钟,长则达十几个小时。腿酸了要站得住,肚子饿了要扛得住,困了累了要挺得住,通宵手术要熬得住,出血抢救要稳得住,想上厕所还要忍得住……而这,正是手术室护士邱永芳的工作日常。

从2008年毕业起,邱永芳就开始在手术室工作,一干就是13年。如今,她既是科室的骨科组组长,也是优质护理组组长。同时,在手术室,她又像是一名蓝衣“战士”,手术团队不可或缺的角色,召之即来,来之能战,战则必胜。

“健康所系,性命相托。我要求自己在专业上要有过硬的技术。”邱永芳坦言,从穿上手术衣,站上手术台的那一刻起,就明白了自己身上所肩负的职责。“手术台上,小到一针一线一块纱布,大到弯钳剪刀镊子拉钩,都要点得清清楚楚。只有手术医生听到我们那句坚定的话,‘手术物品清点正确’,他们才能安心地缝合伤口,关闭体腔。”

不是亲人胜似亲人

2018年的一天,邱永芳安排做一台儿童的足部皮瓣修复术。手术前一日,她到病区去访视病人。当她来到病房时,那个即将做手术的小女孩一脸惊恐地看着她,害怕地偎依在妈妈的怀中。

忙碌的工作并未让邱永芳失去耐心,而是笑盈盈地脱下口罩自我介绍,慢慢靠近,再伸手摸摸孩子的头说:“宝贝,你喜欢看《小猪佩奇》?我们一起看好吗?”过了一会,等到与孩子熟悉了才离开。临走前,邱永芳还抱了她一下,并对孩子妈妈说:“放心把孩子交给我们吧,我们今天会做好一切准备。”细心的举动,却温暖了一对母女的心。孩子妈妈见了,感动地拉着邱永芳的手说:“谢谢你们的用心!”

手术当天,小女孩被推进陌生的手术室。因见不到妈妈,小女孩哭闹不止。邱永芳一下心疼起来,轻声对她说:“宝贝,你不记得我啦,我们昨天见面了,说好今天一起看动画片的。”这招果然有用,就在她全神贯注看动画片时,麻醉医师将麻药注入她的体内。

麻醉将退时,她哭了,邱永芳赶紧去抱起她,让她的头侧卧在自己的一手臂弯里,另一手拉着她的小手,像妈妈一样哄她。不一会,小女孩就安静了下来。

“手术做好了,很顺利,现在要送回病房去观察。”一句简单又平凡的话语,竟然让焦急等待的妈妈流下了眼泪,一个感谢的眼神,让她备受感动。“看到病人康复,是我最有成就感的时刻。”邱永芳说。

邱永芳也时常配合老年人的手术,有的老人家年龄甚至高达100岁以上,护理难度再度升级。有一次,她配合做一台人工股骨头置换术,患者是一位89岁的李婆婆。

手术前一日,邱永芳便找时间去与阿婆进行沟通、答疑,尽量减少她的不安。手术当日,她细心地提前把室温调高,再用充气加温装置把被窝弄暖和。阿婆进入手术室后,邱永芳热情迎接,搬动体位时轻抬轻放。麻醉医师打麻醉时,她会握着阿婆的手,指导其配合麻醉,协助摆好麻醉体位。摆放手术体位时,她还使用啫喱体位垫,帮助阿婆预防压力性损伤。

“不同体位,我都会亲自尝试一遍,不断调试,让她更舒适、更安全。术中给她使用输液加温仪,并调设至人体的最佳温度,时常关心陪伴她,特别注意保护好隐私。”邱永芳介绍,手术结束后,她对阿婆说,“你今天表现很好哦,手术很顺利,配合治疗,很快你就可以像之前一样走路了。”术后回访时,阿婆竟把邱永芳当成自己的“孙女”一般,时常和家里人、邻居说起这个姑娘。有时,也会找时间打电话给她拉拉家常,不是亲人胜似亲人。

指导单位
晋江市卫生健康局
特约协办
晋江市中医院 JINJIANG HOSPITAL OF TRADITIONAL CHINESE MEDICINE
电话0595-85891234 预约咨询时间:24小时,节假日无休
门诊就诊预约方式:晋江市中医院微信公众号预约、电话预约、自助机预约
地址:晋江市泉安中路1105号

才艺秀场

书法、绘画、摄影、诗词、剪纸……如果你喜欢这些,擅长这些,那么,这里便是你展示的舞台。“才艺秀场”作为展示老年朋友才艺作品的平台,长期面向全市老年朋友征集优秀作品。

摄影作品:《桥头光影》
作者:蔡清伟(男,1955年9月出生)

绘画作品:《秋意》
作者:陈淑婉(女,1947年12月出生)

本版由本报记者 吴清华 采写