

一吃肉就塞牙,咋整?

解决办法送给你

塞牙常见的5种原因

正常情况下,牙与牙之间紧密接触,不会发生塞牙,那么塞牙是怎么发生呢?常见原因一般有以下四种,有些能彻底解决,即使不能解决的,也可以通过治疗来缓解。

一、智齿作怪 智齿如果不长出来或者长得很正,并不容易导致塞牙。但有的智齿横着长在前面牙齿的根部,容易出现了一道楔形的沟,食物很容易藏在这个位置,不及时清理,会导致牙龈肿胀、发炎问题。另外,就算智齿没有长歪,由于位置太靠后,没有做好日常清洁,发生蛀牙的概率也很大,久而久之也就容易塞牙了。

二、龋齿蛀牙 蛀牙发展到一定程度,牙齿上会出现虫洞,而这些“洞”是塞牙的高发地段,吃东西时食物会钻进牙洞里,清洁不干净,久而久之就会成为细菌的温床,导致疼痛。只要把牙洞补好,就可以不塞牙了。如果龋坏严重,还可以做牙冠,把牙齿包起来,恢复与邻牙正常的邻接关系,也可以解决塞牙问题。

三、牙齿过度磨损 有些人长期吃坚硬难以咀嚼的东西,用牙起瓶盖,经常不自觉地咬紧牙关,还常常夜晚磨牙,长此以往,极易导致牙冠过度磨损,使牙齿正常形态发生了改变,容易造成食物嵌塞。

四、牙列不齐 牙齿排列“远近高低各

不同”,这种情况学名叫牙列不齐,比如牙齿的错位、扭转,自然更容易地让食物卡在这些地方,导致塞牙,这时矫正牙齿也许是最好的办法。

五、患有牙周炎或牙齿缺失 严重的牙周炎患者,牙齿普遍松动、牙龈萎缩,牙齿间隙变的很大经常会塞牙。牙周炎久拖不治,严重的会导致牙齿缺失,原本与缺牙相对咬合的牙齿,也会失去了咬合阻力,常常会伸长出来,而失牙两侧的牙齿也会发生移位,更容易出现塞牙。

塞牙会引发一系列牙病

塞牙看似不起眼,却可能“拖”成一系列牙病,形成恶性循环:

①破坏局部牙周组织,导致龋齿、牙龈发炎;②食物残渣慢性刺激牙龈,滋生细菌,引发牙周炎;③出现牙龈萎缩、脓肿、散发出臭味儿等;④造成偏侧咀嚼、牙龈萎缩,导致牙越来越松,缝越来越大,使食物更容易嵌塞。

所以,有塞牙的问题,一定要引起重视,选择合适工具及时清洁牙齿的间隙,缓解塞牙带来的危害,维护好口腔健康。

如果频繁塞牙,一定要及时到医院就诊,明确原因,根据情况进行适当处理,久拖不治可能会引起更大的问题,得不偿失。
(佳康牙科)



生蚝是我国重要的养殖贝类之一,其含有丰富的蛋白质,为10.9%,而且脂肪含量极低,只有1.5%,是名副其实的高蛋白低脂肪食物。

生蚝还含有多种维生素和矿物质,其中锌含量尤为突出,每100克生蚝含锌可达71.2毫克。锌是人体必需的微量元素,构成体内多种酶和金属

生蚝不要吃太多,不建议天天吃。

生蚝的吃法,生吃是最原汁原味的。将蚝壳刷洗干净后撬开,蚝肉酱料或加点柠檬汁,一口吸进嘴里,口感无比嫩滑。需要注意,生吃对生蚝的生长环境和本身的质量要求很高,养殖环境必须严格考虑,生吃要慎重。
来源:大河网

俗话说,初生牛犊不怕虎。这话形容幼儿是再恰当不过的,特别是1—5岁的小儿,由于什么事都好奇,而且很顽皮,常常将图钉、纽扣、硬币和其它一些小玩意儿放在口中而吞入,也可由于饮食不当,将骨刺,特别是鱼刺误吞入食管,家长有时看见了,有时则没有看见。那么怎样才能发现小儿有食管异物呢?遇到此种情况怎么办?宝丰陈君霞诊所(原君益寿诊所)陈君霞医师对该病进行讲解。

陈医师介绍说,人体食管在解剖结构上有3个狭窄处,第一狭窄处在气管、甲状腺的后方,是食管最狭窄的部位,所以异物大多嵌顿在这里,如果异物通过了第一狭窄处,就可以进入胃肠道,如异物不太长,一般可以通过全部消化道而从肛门排出,有食管异物的小儿首先表现为哽噎,食管部位疼痛,继而有流口水、吞咽困难或进食后即呕吐等症状。如果异物尖锐,可刺破食管而吐血,如异物较大,可以压迫气管而发生咳嗽、气喘,甚至窒息。发现小儿食管可能吞入异物时,首先要检查一下周围环境,到底小儿误吞了什么异物,异物大概有多大,是什么性质的异物,因为异物的性质、大小不同,处理的方法也不同。

陈医师说,如果异物通过了第一狭窄处,就可以进入胃肠道,此时小儿一般无痛苦表现,异物可自肛门排出体外。自肛门排出的时间一般在2—3日,但也有数周才被排出。如果异物较尖锐,易刺破食管和胃肠道黏膜,时间久了可引起炎症,常见的如食管炎,如累及周围的组织则可发生胸膜炎或脓肿、食管气管炎,严重者可有发热、全身不适等,发现这些症状一定要带小儿到医院检查,如果异物较大,不能通过幽门,可以发生腹痛,这时需用胃镜才能取出异物。

温馨提示:养成良好的进食习惯,进食切记勿忙,要细嚼慢咽,如吞食异物须及时取出,各位爸爸妈妈不要让孩子玩纽扣、硬币、玻璃球等,以防患于未然。

怎样发现、预防和处理小儿食管异物

义诊入村来 群众乐开怀

为响应国家卫生健康委脑防委及中国卒中学会号召,切实增强群众预防卒中(又称脑卒中)意识,实现卒中的早防、早治,降低卒中的发病率、复发率、致残率及死亡率,11月2日上午,县人民医院组织医务人员到杨庄镇马北村开展了义诊宣传活动,现场解答市民咨询问诊近百人次,测量血压120人次,发放宣传资料200余份。

梁旭凯 文/贺会允 图



1、什么是手足口病?

手足口病是一种常见多发传染病,以婴幼儿发病为主,多种肠道病毒都能引起,EV71病毒是其中的一种。一年四季都可发生,发病高峰主要为5—7月。

手足口病主要侵犯手、足、口、臀四个部位,手足口病一般症状较轻,大多数患者发病时,往往先出现发烧症状,手掌心、脚掌心出现斑丘疹和疱疹(疹子周围可发红),口腔黏膜出现疱疹或溃疡,疼痛明显。部分患者可伴有咳嗽、流涕、食欲不振、恶心、呕吐和头疼等症状。少数患者病情较重,可并发脑炎、脑膜炎、心肌炎、肺炎等,个别重症患儿病情进展快,可导致死亡。

2、手足口病的主要传染源是哪些人?

手足口病患者、隐形感染者和无症状带毒者都可传染该病。流行期间,患者是主要传染源,通常以发病后一周内传染性最强。

3、手足口病的传播途径?

健康教育宣传专栏

手足口病防治知识

手足口病传播途径多,主要通过密切接触病人的粪便、疱疹液和呼吸道分泌物(如打喷嚏的飞沫等)及被污染的手、毛巾、手绢、牙杯、玩具、餐具、奶瓶、床上用品等而感染。接触被病毒污染的水源,也可经口感染,并常造成流行。门诊交叉感染和口腔器械消毒不严也可造成传播。但只要早发现、早治疗,是完全可防可治的。

4、哪些人容易患手足口病?

婴幼儿和儿童普遍多发,3岁及3岁以下婴幼儿更容易得病。由于成人的免疫系统较完善,成人一旦感染一般不发病,也无任何症状。但感染后会传播病毒,因此成人也需要做好防护,避免传染给孩子。

5、手足口病能治好吗?

如果得了手足口病,绝大多数情况下7—10天可以自行痊愈,不会留下后遗症,皮肤上也不会留下疤痕。根据以往的经验与治愈情况看,只有个别重症患者可能出现脑膜炎、肺炎等,只要积极配合医生治疗,多数可以痊愈。

6、孩子出现可疑症状怎么办?

如果孩子出现发热、皮疹等症状,要及时到医疗机构就诊,同时要密切观察。不要去幼儿园和人群聚集的公共场所,避免与其他孩子接触玩耍。一旦出现突然高烧或神志不清、昏睡、肌肉或身体抽动、呼吸困难等,应立即送孩子到医院就诊。

(未完待续)



宝丰疾病预防控制中心主办