

关爱女性·宁口公益在行动 关爱女性口腔月，宁波口腔医院圆您美牙梦

□徐益霞

3月8日，由宁波口腔医院主办的“关爱女性·宁口公益在行动”启动仪式在天一广场盛大开启。与此同时，在3月8日、9日，针对“蛀牙女童”、“矫正女孩”、“孕产期女性”、“中年黄牙女性”、“老年缺牙女性”五个年龄段女性的困扰，宁波口腔医院的专家在现场为她们进行了免费的检查及咨询，受到了广大女性市民的好评。宁波口腔医院院长徐宏峰表示，“关爱女性·宁口公益在行动”是医院贯穿整个3月份的公益活动，将其重点打造成“关爱女性口腔月”，除了这两天的现场咨询，位于解放南路287号的医院总部也将在本月推出更多关于女性牙齿健康的主题活动。

关爱牙齿 从孩童开始 及时美牙 让生活更添光彩



志愿者指导小朋友正确刷牙

“女人更需关爱，美牙更添光彩”，8日上午，宁波口腔医院“关爱女性·宁口公益在行动”启幕，虽然天气寒冷还有绵绵细雨，但丝毫没有影响到五名牙科专家为女性朋友服务的热情。在现场，笔者看到身着绿色志愿者服装的专家们，面对络绎不绝的咨询人群，每个都一对一地认真检查其牙齿，并对她们提出的牙齿问题进行了细致的回答。

当今社会，洁白整齐的牙齿犹如人的第二张名片，尤其对女性而言，良好的口腔健康更是全身健康的保障。经过观察，笔者发现在众多的女性咨询者中，大致可分为五大类，有蛀牙龋齿的女童、牙齿不齐需矫正的女孩、需要怀孕生子的女性，还有牙垢较多的妇女和缺牙严重的老年女性。对此，宁波口腔医院的专家表示，这五种现象在日常接诊中也很常见。

孩童时期，常见的口腔疾病是乳牙龋齿、恒牙龋齿，目前的预防措施有窝沟封闭和防龋涂氟等，如果龋齿严重就得补牙治疗了。然而家长最担心的就是孩子牙齿患病但不肯去看的问题，据悉，在宁波口腔医院，家长就不用担心了，这里的医生都有超强亲和力，诊室环境也是温馨有童趣的，还有无痛麻醉仪等先进设备，给孩子治牙不再是困难的了。

除了龋齿问题，随着年龄的增长，进入青春期的少女会开始懂得美的含义，逐渐在意自己的外表和别人眼中的自己。然而，很多女孩原本一口漂亮的乳牙却在换牙之后变得参差不齐，有时脸还会畸形。这时就需要外力手段来恢复了，宁波口腔医院正畸中心专家提示，11—14岁是口腔正畸的黄金时期，此时的恒牙牙根已经发育完成，上下颌间的咬合关系也调整完毕，可以对错颌畸形的类型作出明确的诊断。此外，此时为青少年生长发育的高峰期，口腔可塑性强。



宁口公益活动吸引众多市民参加。

让牙齿健康是一生的事业 牙齿脱落应尽早修复

口腔专家表示，女性青春期由于激素水平的变化，牙龈组织对激素反应性的增高，易患牙龈炎，还会引发口臭。特别是怀孕期间，女性体内的激素水平会发生很大的变化，进食的频率和量也显著增加，同时孕妇常因行动不便容易忽视刷牙，使得口腔内食物残渣累积较久，导致患龋齿、牙龈炎、牙周病的几率大大增加，甚至造成牙齿早缺失。因此，怀孕之前的全面口腔检查以及怀孕期间做好口腔清洁卫生非常关键。

而到了更年期，身体衰老的速度加快，骨质变得疏松，其中牙槽骨也会疏松萎缩，同时，女性性激素水平的变化常伴有口腔干燥，容易导致患龋齿和念珠菌感染。进入老年期阶段，牙龈萎缩、牙周病、牙列缺失等口腔疾病都影响着身体的健康。

由此可见，女性时期易患的口腔疾病不同，但都会造成一个严重的后果，那就是牙齿过早脱落。牙龈炎、龋齿、牙龈萎缩、牙周病都能导致牙齿缺失。在现实生活中，老百姓常遇到口腔牙齿残缺问题，对它常常忽略不重视，认为人老牙齿有问题也是正常的。这可是大错特错的观点。

据宁波口腔医院专家介绍，在临床中，他们常见到患者因牙齿残缺，导致咀嚼功能低下、说话口齿不清、面相难看、老态龙钟等身心健康问题，甚至进一步造成消化系统疾病、营养不良及全身疾病等。因此，在3月，这个属于女人的节日里，为母亲或是妻子种植一口好牙，送去一份口腔健康与美丽，过个美丽的女人节，应该是个不错的选择。

关于种植牙，专家表示，它是被誉继乳牙、恒牙后的人类的第三副牙齿。种植牙并不是真的将我们脱落的牙齿重新种上去，而是一种仿生的口腔修复方法。修复后，无论是坚硬食物，还是黏性食物，都可以尽情地吃，和真牙完全一样。

女性在一生中扮演着从儿童、青春期少女到职业女性以及母亲等不同的角色，随着生理的变化，口腔健康在不同时期有着不同的特点；而随着角色的转变，女性在口腔保健方面也有着不同层面的需求。徐院长强调，每一位前来医院的人士，无论您处于哪个年龄阶段，对于宁波口腔医院来说，美牙是您一生的事业，那么圆您美牙的梦想是医院一贯以来的宗旨。

女性久坐更易导致2型糖尿病

研究发现，女性久坐更容易增加患病风险，例如糖尿病、便秘，甚至脑雾。

久坐易引起腿部血液凝块

专家解释，久坐会对小腿和脚部静脉血管产生较大压力，减少血液流通。由此，会引发血液凝块，比如深静脉血栓。所以专家建议，每坐二十分钟，最好起身活动，或者用相关产品来增加腿部血液流通。

久坐易引起2型糖尿病

研究发现，久坐还易引起胰岛素抵抗，引发2型糖尿病。他表示，当人处于静止状态时，肌肉会懈于从血液中吸收葡萄糖，增加胰岛素抵抗。而有规律的小幅度动作可以增强胰岛素的作用。

久坐易引起便秘

专家表示，当你处于长期静坐状态时，肠道运动功能减弱，肠道中的物质就会变干，导致排便困难。

久坐易引起头疼

专家称，当人们以C字形的姿势坐在凳子上，颈部处于后倾状态。这种姿势会对颈部神经造成影响，导致头疼。她建议人们坐凳面靠后的位置，使坐姿更加挺拔，以减小对颈部的压力。

久坐易引起膝关节炎

研究表明，久坐会导致肥胖，从而增加关节的负担。而人体的膝关节并不适合长期处于弯曲状态，长时间保持坐姿，会引起肌无力，导致膝盖骨压力过大，引发膝关节炎。专家警告，当你需要双手支撑座椅才能站起来时，你的肌肉已经开始出现了问题。

久坐易引起脑雾

专家研究发现，人类的身体活动与大脑活动息息相关。当你血液循环良好时，大脑的工作也会更有效率。

久坐易引起直肠癌

科学家们发现，当人们从事需要静坐的行业超过十年时，末端结肠就更容易出现肿瘤，患直肠癌的几率更是比其他人高出44%。

久坐易引起腰椎间盘突出

长时间不运动会致脊椎灵活性下降，日常生活中的一些小动作都会引起脊椎受伤，比如系鞋带。专家称，久坐会使原本处于液体状态的椎间盘在脊椎的重量下暂时被压扁，一个突然的动作就会引发腰椎间盘突出。

盛石

三叉神经痛 剧烈头痛想忍不能忍



三叉神经痛是原发性三叉神经痛的简称，表现为三叉神经分布区内短暂的反复发作性剧痛。

多发于中老年人。发作时表现为以面颊上下颌及舌部明显的剧烈电击样、针刺样、刀割样或撕裂样疼痛，持续数秒或1—2分钟，突发突止，间歇期完全正常。患者口角、鼻翼、颊部或舌部为敏感区，轻触可诱发，称为扳机点或触发点。严重病例可因疼痛出现面肌反射性抽搐，口角牵向患侧即痛性抽搐。随着病程迁延，发作次数将逐渐增多，发作时间延长，间歇期缩短，甚至为持续性发作，很少自愈。患者主要表现为因疼痛不敢洗脸、刷牙、进食，面部口腔卫生差、面色憔悴、情绪低落。

颅痛宁颗粒是黑龙江省仁济药业历经多年精心研制而成，是治疗三叉神经的国药准字号中药，获国家发明专利ZL200410013636.6；颅痛宁颗粒能温通散寒，活血止痛。用于寒凝血瘀所致的三叉神经痛，症见侧头部，面颊部，唇舌及齿槽发作性疼痛。

三叉神经痛患者应选用大企业有口碑经国家批准的中成药产品，万不可走向治疗误区。请按药品说明书或在药师指导下购买和使用。市内免费送货，省内免费邮寄货到付款。

国药准字B20040012 黑药广审(文)第2013110106号

咨询电话:0574-81197576

经销地址:信谊药店(解放南路55号)

咽炎 反复发作怎么办

慢性咽炎是咽黏膜的慢性炎症，咽痛、咽干、咽痒、干咳、黏痰梗堵等，非常不舒服；慢性咽炎久拖不愈还会引起咽壁滤泡增生、声带息肉、黏膜溃疡、淋巴肿大及慢性支气管炎哮喘，所以慢性咽炎不可久拖。

现在有个好办法，根据中医传统配方：选取金银花、桔梗、甘草、陈皮、青果等地道药材熬制萃取浓缩而成小蜜丸。目前这一配方，经改良后加入了人参果、生地、胖大海等共计38味，按国家GMP标准生产，被检验批准命名为38味咽康王，销售4年多了，口碑越来越好。38味咽康王纯中药提取，没有副作用，按周期服用效果好，6盒1周期：买5送1、买10送3。

咨询热线：0574—88187608（市内免费送货）；

经销：海曙宏昌参药店；信谊药店；轻纺城平安百姓药店；江东越丰堂药店；江北万和大药房；镇海太和堂药店；北仑新城大药房；慈溪嘉虹大药房；奉化长生药店；宁海华泰中西大药房