

关于矫正拔牙的科普知识



“为什么牙齿疼痛时医生不轻易拔牙,而矫正牙齿却经常要拔牙?”很多患者提出了这样的疑问。对此,口腔专家指出,拔牙在口腔正畸治疗中很常见,大约65%的患者需要拔牙矫正,这属于正常现象,不必恐慌。

随着人类的进化和科技的发展,人类的食物结构越来越软,咀嚼器官逐渐在退化,而颌骨的退化大于牙齿的退化,于是经常出现牙量大于骨量的情况,如临床上常见的“牙列拥挤不齐”及“牙齿前突”等畸形。现代正畸理论认为,牙齿只有直立在牙槽骨中才稳定。为了协调对称的脸形的建立,牙齿良好的咀嚼功能的发挥等矫正的需要,经常要拔除4颗双尖牙,或者有时需拔出已经萌出或者正在萌出的智齿。而即使不矫正牙齿,由于智齿对于人类来讲是正在退化的牙齿,多数人的智齿位置不好影响牙周及前牙健康也要拔除。拔牙矫正正在正畸学100多年的发展历史中,经受住了临床实践的考验。

有些畸形,例如牙齿严重拥挤、前突等是一定要通过拔牙矫正的。若不

拔牙,不但畸形不能得到矫正,一些费尽周折排齐的牙齿很快会复发回原来畸形的样子。虽然拔除牙齿后有了间隙,但是这些空隙一般不用来镶牙,而是医生用来移动牙齿达到矫治的目的。因此,在矫正牙齿的过程中拔除牙齿不是空穴来风,而是有其科学道理的,不必恐慌。很多家长因为头脑中的一些传统观念作祟,主观认为拔牙会“损伤神经,影响智力”等。这些都是没有任何科学依据的想法,相信大家了解了矫正的基本理论知识后,就会作出合理的判断。

关于拔牙的牙位,正畸医生会根据患者的具体情况,制订出一个个体化的矫治方案。通常会拔除牙弓中段的尖牙,前牙对于美观来讲非常重要,后面的磨牙对于功能来讲也非常重要,双尖牙单颌有两对,无论对于美观和功能来讲都相对次要,是矫治拔牙的最常选的牙位。而长在门牙两旁的“虎牙”牙体粗壮,牙根深长,具有撕裂食物和支撑口角的重要作用,且抗病能力强,不易龋坏,千万不可轻易拔除。即使它暂时影响了孩子的面容美观,要去找专业的正畸医师检查诊治,医生会根据牙列具体情况设计矫治方案,可能通过拔除其他功能次要的牙齿,然后通过矫治把虎牙请回到正常牙列中。

宁波口腔医院(解放南路287号)
正畸硕士 孙建锋

夏天来了,泳池热了 学会保护,谨防“游泳病”惹身

游泳给人们带来了无穷乐趣,不过医生提醒,夏日游泳要特别注意个人卫生,并做好相关的防护措施,谨防急性结膜炎、中耳炎等疾病的侵扰。

游泳前后可滴眼药水防红眼病

有很多人游泳后,会出现眼睛发红、发涩的症状,有时还会出现较多的分泌物,这是结膜炎的表现,俗称为红眼病。宁波市眼科医院专家周磊表示,游泳以后,发生的结膜炎,大多数是由细菌、病毒感染引起的。还有游泳池里的水常用漂白粉消毒,有轻度刺激性,也有因为这种化学刺激引起非感染性的结膜炎。

当病人感染急性结膜炎后,周医师特别提醒,若有配戴隐形眼镜的,要立即把隐形眼镜拿下,不要擅自处理,那可能会让感染的情况更严重,最好赶快找眼科医生做治疗,治疗期间不要再游泳,否则会传染给别人,自己也会更严重,并记住要常洗手,跟病人接触的人也要洗手,不要和病人共享毛巾,以避免被感染。

如何在游泳时避免红眼病的发生?周医师建议,在游泳前最好能滴点特定的眼药水,以预防眼睛受到感染

或刺激,游泳时要戴密封性好的游泳镜,让眼睛尽量少接触泳池的水。此外,游泳后,在洗澡时也要用清水冲洗一下眼睛,然后滴上几滴眼药水,杀死对眼睛有伤害的病原体,缓解或消除游泳引起的结膜充血或其他不适症状。

配备防护道具以防耳鼻呛水

游泳后还易受到疾病攻击的器官就是“耳鼻”,宁大附属医院耳鼻喉科主任何勇提醒,虽然游泳时出现呛水、耳朵灌水等小意外是常有的事情,但如果处理不当,这些小意外进一步发展,有可能演变成中耳炎、鼻炎、鼻窦炎等疾病,给工作、生活带来烦恼。

游泳的时候头部不时地需要埋在水里的,如果没有保护好耳朵,导致耳朵进水,这样就很容易导致中耳炎的复发。何主任建议,在游泳时可使用耳塞,避免进水,如有水进入外耳道,可用棉棒放在外耳道口将水吸出,或进水侧的耳朵向下,蹦跳几下,让水流后擦干。

游泳后如只出现耳痒或轻微耳痛,何主任建议,可用家中备有的滴耳药或滴眼液滴耳,同时注意其变化,如无好转或出现发热、耳朵堵塞甚至伴有疼痛、听力突然下降等症的,应到医院就诊。
徐益霞

力斩口腔病根源,口腔再无烦忧

目前,口腔问题成为中国人中发病率居高的原因有三个,医疗软件设施的落后、养护意识的差别、平常的饮食习惯。且多数国人在饮食中过于喜欢“咸”和“辣”,加之吃后对口腔呵护不慎,这两样对口腔和牙龈的破坏层出不穷。

正因为国人口腔问题越来越严重,所以对待口腔问题刻不容缓。其中云南白药牙膏就先声夺人专门研

究出富含中药活性成分且被誉为较适合中国人口腔的牙膏。

最近,第二季“十城百店——健口腔”活动刚刚落下帷幕,30万支云南白药牙膏全都赠送一空。从活动效果上看,中国人的口腔保健意识逐步在提高,大家已经开始养成用云南白药牙膏进行口腔养护的习惯,相信在不久的将来,中国人的口腔将越来越好。

关爱肿瘤病友 中科灵芝免费体验计划 1440元孢子粉免费申领!

● 申领条件:2013年3月1日后确诊的肿瘤病友。

● 申领内容:中科破壁灵芝孢子(100粒装)3瓶(市场零售价1440元)。

● 注意事项:
(1)每位肿瘤病友终生限领一次,不重复赠送。

(2)领取时请携带个人病历资料及身份证明。

(3)领取前请务必电话预约,我们将在每月的指定时间内统一办理申领手续,谢谢配合。

● 申领热线:(0574)87237117
87237119

中科灵芝孢子油 专注灵芝研究28年



科学带来健康



南京中科药业出品

本品不能代替药物
不适宜人群:少年儿童
国食健字G20100316
苏食健广审(文)
第2013120145号

中科灵芝10项核心专利

● 一种富含灵芝孢子油的中药抗肿瘤制剂及制备方法 (PTC国际专利) 201108586-7

● 一种增强灵芝孢子油抗肿瘤疗效的中药组合物 ZL 2004 1 0014120.3

● 一种抑制肿瘤的中药复方制剂及制备方法 ZL 2004 1 0065736.3

● 一种抑制肿瘤的复合真菌中药口服制剂及制备方法 (AT) ZL 03 1 12703.7

● 一种灵芝孢子的超临界加工方法 ZL 99 1 23952.0

● 一种灵芝三萜类成分的提取方法 ZL 2009 1 0024957.9

● 一种灵芝孢子多糖的提取方法 ZL 03 1 31837.1

● 一种灵芝孢子多糖的精制工艺 ZL 2006 1 0097229.7

● 一种富含萜类的灵芝孢子油类制剂加工方法 ZL 2006 1 0086075.1

● 灵芝孢子粉片及制备工艺 ZL 2006 1 0040558.8

宁波总店: 中科宁波健康服务中心 (开明街396号平安大厦11楼1101室, 中山东路与开明街交叉路口)。
垂询热线: 87237116 87237118

注重健康用餐 保您精力充沛

健康早餐 每天早晨一杯新鲜的牛奶,几片全麦面包(或其他面点)和一片火腿。这份早餐只需要几分钟就能解决,却会使人感觉精神抖擞,如果不吃早饭,整个上午都会感到能量不足,工作效率难以提高。

健康零食 因为工作忙,午餐可能没有时间,晚餐也可能推迟。提前准备好“健康零食”,不妨在办公桌中腾出一个小抽屉,放些经过营养强化的谷物脆片、杏仁、葡萄干、香蕉片、红薯干之类,再备上盒装灭菌牛奶和纯果汁,在

你饥饿的时候会助你一臂之力。

健康用餐 多吃些豆腐、清蒸菜、蘑菇、木耳、蔬菜等,远离脂肪含量过高的食品。

白领的营养选择 一般以早餐摄入量占全天摄入食物总量的30%、午餐40%、晚餐30%为宜。值得注意的是早晚两餐。早饭最好要保证有一定量的牛奶、豆浆或鸡蛋等优质蛋白质的摄入。蛋白质的摄入既能补充脑细胞在蛋白质代谢上的需要,也能增强大脑皮层的兴奋和抑制作用。
辛华



2014年6月1日,光明植物活力乳酸菌饮品健康大篷车驶入浙江,以杭州作为首站,为期4个月的健康巡演活动拉开帷幕。7月12日正式驶入宁波。随着承载“植物健康观念及绿色生活方式”的“健康传递大篷车”在各个城市之间巡游,市民们可以通过现场活动自由穿梭植物王国,领略植物魅力,更能亲身体验由植物带来健康活力!

现代都市人普遍过着一种忙碌的快节奏生活,而身体的健康却“很受伤”,“健康快乐生活”的观念便更为时下人们所推崇。光明植物活力通过“健康大篷车”活动,应用高科技互

植物活力 健康传递 ——光明植物活力健康大篷车驶入宁波

动体验方式,零距离地为每一位亲临现场的来宾演绎植物所带来的全新健康活力生活方式。不仅可以现场感受到植物的强大力量,每位参与者还可以通过现场的“任意门”与“植物男神”黄晓明来一次“亲密接触”哦!

光明乳业于2014年适时隆重推出了“植物活力系列乳杆菌饮品”,引领“植物菌种,更多健康活力”新风潮,并力邀外形阳光、健康的黄晓明先生倾情代言,更为产品赋予积极向上与乐观豁达的个性魅力。

光明植物活力所倡导的“植物的,更通畅”概念源于由光明自主研发的国家专利菌种——ST-III植物乳杆菌。从天然有机植物中萃取得出的ST-III乳杆菌是乳制品业内公认的国家重点实验室历时10年研发并于2008年参与神七航天搭载实验。植物乳杆菌能增加体内益生菌,耐受性更好!

如今,植物活力乳酸菌饮品系列现已加入光明“随心

订”大家庭!作为光明乳业精心搭建的优质服务平台,“随心订”所倡导的“随时订、随地付、随意选、随心换”人性化服务概念已被越来越多的崇尚健康生活方式的家庭所接受。目前该服务已覆盖华东、华北、华中区域共计20多个中心城市;全国已有近200万个家庭订户享受光明所提供的免费上门安装奶箱及每天7点免费送奶上门的服务;“随心订”呼叫中心4008-117-117已覆盖上述城市,除电话订购方式外,还开通了www.4008117117.com的网络订购平台,方便年轻消费者;超过70多种可供选择订购的乳制品均由专业的国际化冷链系统完成从生产、储存、运输、销售等环节,全程温度控制在4摄氏度范围内。

快节奏的生活成了都市主流,都市人在忙碌的同时切不要忘了关心自己。植物的力量已经席卷杭州/宁波,光明植物活力乳杆菌饮品为忙碌的都市人带来“健康活力”的体验,每天喝一瓶,净化身体,感受健康通畅!
晓波/文