

爱牙护牙 从细节做起

众所周知，牙齿是帮助我们完成食物咀嚼的主要器官，也是说话发音的重要器官之一，同时为协调人们面部形态发挥着重要作用。然而，龋齿病与牙周病的发生导致经常有人出现缺牙情况。为恢复咀嚼功能与保持面部美观，人们在发生缺牙情况后通常会装戴义齿也就是人们常说的“假牙”。但是在生活中，很多人存在护理义齿不到位以及拔牙后没有正确养护的情况。

□本报记者 马妍 李娟

护理义齿要细心

义齿保养并不是简单地洗洗刷刷，如果不按照正确的方法进行保养，反而会损坏它。

据内蒙古中医医院口腔科门诊副主任医师赵国亭介绍，义齿与真牙一样，需要每天清洗。因为义齿的材料具有多孔性与吸水性等独特的物理化学性质，极易被细菌黏附，如果清理不干净，其表面、凹槽、金属卡环处非常容易残留食物，会形成菌斑，长期积累可引发龋病、牙周病、口腔溃疡等口腔疾病。

“清洗义齿需谨慎，务必按照步骤进行，否则处理不当会损坏义齿。首先，每天晚上睡前要把义齿摘下，浸泡在冷水中5分钟后取出。然后，使用软毛牙刷蘸取义齿清洁液刷洗干净。千万不要使用含有清洁颗粒的牙膏，因为牙膏里含有摩擦剂，会在义齿的表面产生细微划痕。最后，将刷完的义齿用流动的清水反复冲洗，直至冲洗干净。”赵国亭说，很多老人有佩戴义齿睡觉的习惯，

这是不正确的。因为，一旦义齿在睡眠中脱落，极易卡住喉咙，严重时甚至会危及生命。此外，摘下义齿，也可以使口腔中的天然牙以及无牙区域的黏膜组织得到适当休息。所以，建议老年人晚上睡觉前摘下义齿。

赵国亭提醒，再好的义齿也有使用年限。如果一副义齿戴得时间过久，会加速牙槽嵴的吸收萎缩，牙床会加速变低。这样一来，就没了固定支撑义齿的位置，想在其他部位安装义齿将变得非常困难。因此，建议每佩戴5年就要定做新的义齿。

拔牙后的注意事项莫忽视

“我刚刚拔完牙，一会儿就到饭店，你们先点菜，我来买酒。好久不见面了，一会儿好好喝点。”9月16日上午，在呼和浩特市妇幼保健院口腔科的诊室里，市民赵先生刚刚拔完牙就准备去参加同学聚会。听到赵先生准备喝酒，医生及时阻止，并向他详细介绍了拔牙后

的注意事项。

拔牙是大家在日常生活中经常遇到的口腔疾病治疗方式之一，许多人认为拔完牙就没事了，其实，拔牙后还有许多注意事项。“牙齿拔除后有时会出现疼痛、肿胀等不适症状，因此我们要了解拔牙后的注意事项，配合治疗，这样才有助于拔牙治疗后伤口能够恢复良好。”呼和浩特市妇幼保健院口腔科护师赵丹阳说。

据赵丹阳介绍，首先，在拔牙后一般会咬纱布或者棉球来止血，可以在拔牙半小时后将纱布或棉球轻轻吐出。拔牙后，24小时内最好不要刷牙、漱口，以防止拔牙创口出血。其次，一般拔牙2个小时后可以进食，当天吃的食物不宜过硬、过烫，避免刺激伤口出血，可以吃点软食或者半流质的饮食。第三，拔牙后麻药作用一般会持续2至3个小时，麻药作用逐渐消失后拔牙的创口会稍微有些疼痛，这种疼痛的程度跟拔牙的损伤和个人对疼痛的敏感性有一定关系，一般情况下是不需要用药的，如果疼痛难忍可以适

当服用止疼药。

“拔牙后如果唾液中含有少量的血丝，是正常的现象，应注意不要经常往外吐口水，也不要吮吸拔牙的伤口。如果口水中的血液比较多，或是有明显的凝血块，也不用过分紧张，可以咬棉花来压迫止血或含冰水来冰镇止血。如果还止不住，需到医院做进一步检查。拔牙后如果损伤比较大，可以口服消炎药2至3天，避免伤口感染。如果拔牙后2至3天出现局部明显的疼痛，或有口臭的情况，则需要到医院找医生进行复查，排除拔牙伤口感染。”赵丹阳建议。



常吃五类食物 让女性乳腺更健康

□本报记者 李娟

“牧主任您看，这是我的体检报告。乳腺出现了两个结节，让我感到很焦虑。”9月18日上午，市民陈女士带着自己的体检报告来到呼和浩特市妇幼保健院综合外科就诊。

“乳腺结节大部分是良性的，乳腺增生、乳腺纤维腺瘤、乳腺炎、乳腺癌和乳腺囊肿都可以统称为乳腺结节。结节大小大于0.5厘米以上需要重视，0.5厘米以下的小结节通常是良性的。如果结节纵横比>1，则需要提高警惕。”呼和浩特市妇幼保健院综合外科主任医师牧永峥说。

据牧永峥介绍，在日常生活中，乳腺结节最怕几类食物，多食用有利于身体健康。第一类就是海藻类食品，如海带、紫菜等。海带、紫菜等富含碘元素，对维持甲状腺功能至关重要。适量碘摄入有助于调节体内雌激素水平，而雌激素失衡是乳腺结节形成的重要因素之一。第二类是富含维生素E的食物，如花生、核桃、芝麻等坚果。维生素E作为强效抗氧化剂，能清除自由基，保护细胞膜免受氧化损伤，对乳腺细胞具有保护作

用。第三类是豆制品与奶制品，在豆浆、豆腐、酸奶等食物中富含植物雌激素，植物雌激素的结构与人体内雌激素相似，但作用较弱，可在体内与雌激素受体结合，竞争性抑制过量雌激素的作用，有助于维持激素平衡。第四类是浆果类水果，如草莓、蓝莓、黑莓等富含抗氧化物质，能有效清除体内自由基，抑制氧化应激反应，减少对乳腺细胞的损害。第五类是富含维生素B6的食物，如鱼、香蕉、土豆等。维生素B6参与体内多种酶促反应，包括雌激素代谢过程，能帮助转化并排出过多的雌激素，减少其对乳腺组织的刺激。

“日常生活中要注意饮食调理，避免食用可能导致症状加重的食物，如辛辣、油腻、寒性食物等。”牧永峥建议。



科学
饮食

吸烟对糖尿病患者危害大



□本报记者 于亚军

烟草几乎可以损害人体的所有器官，尤其对糖尿病患者的危害非常大。

据内蒙古自治区人民医院呼吸与危重症医学科主任医师李艳丽介绍，香烟中的尼古丁、一氧化碳等有害物质会破坏体内的胰腺，使胰腺功能遭到损害，从而诱发糖尿病的产生。

同时香烟中的有害物质会使血糖以及血压升高，使糖尿病患者的病情加重，甚至会诱发其他的并发症，如抽烟会使糖尿病患者视力下降得更快，出现糖尿病视网膜病变，同时使糖尿病患者的身体素质变得更差、免疫力降低，很容易出现其他的感染症状。

“另外，抽烟会使糖尿病患者出现严重的蛋白尿，也会使糖尿病患者服用的药物疗效减弱。抽烟严重的会诱使患者出现心脑血管方面的疾病，比如心力衰竭，甚至死亡，因而糖尿病患者非常有必要戒烟。”李艳丽说。

