

您的口腔 关系到全身健康



9月20日是“全国爱牙日”，今年的主题为“口腔健康，全身健康”，副主题是“刷牙漱口用牙线，洁牙护龈促健康”。世界卫生组织将口腔健康列为人体健康的十大标准之一，指出口腔健康的标准是“牙齿清洁，无龋洞，无疼痛感，牙龈颜色正常，无出血现象”。9月16日，许昌市中心医院口腔颌面外科主任张现军提醒，口腔健康关系到全身健康，龋病和牙周病等口腔疾病不仅影响咀嚼、语言、美观等功能，而且影响心、脑、肺等脏器的功能，会诱发或加重全身性疾病。

健康的关键，最好每半年或一年进行一次全面的口腔检查，龋病和牙周病患者、儿童、老年人最好3到6个月进行一次口腔检查。”张现军建议。

龋病和牙周病早期症状不明显，而且病情发展比较缓慢，通过口腔检查能及早发现病变，治疗起来也相对容易。如果等到出现疼痛等不适症状时，疾病可能已经发展到中晚期，甚至波及牙髓，治疗起来比较复杂，患者会遭受更大痛苦，花费也更高。

每天刷牙3次，每次最少3分钟

为预防口腔疾病，在日常生活中还要养成正确刷牙的好习惯。大多数人都能做到每天刷牙，但真正掌握正确刷牙方法的人可能并不多。张现军建议，可采用巴氏刷牙法，每天最好刷牙3次，每次至少刷3分钟。

有些人刷牙时习惯用力横刷，容易导致楔状缺损和牙龈退缩。巴氏刷牙法又称龈沟清扫法或水平颤动法，可以有效去除牙龈沟附近及牙龈沟内的菌斑，预防口腔疾病。

首先，要选择软毛牙刷，从而减轻对牙龈和牙齿的刺激。刷牙时用接近体温的水，不要用力过猛。一支牙刷连续使用时间最好不要超过3个月，应1到3个月换一次。

其次，要循序渐进，牙齿的外侧面、内侧面、咀嚼面都要刷到。先刷牙齿的外侧面，再刷内侧面。以2到3颗牙齿为一组，来回移动牙刷，每一组时至少颤动10次，再移至下一组。然后，刷牙齿的咀嚼面，把牙刷放在咀嚼面上前后移动。

最后，要注意刷牙的时间及次数。为了保证牙齿的每一面都能刷干净，每次刷牙不要少于3分钟。每

天最好刷牙3次，至少也要坚持早晚刷牙，并选择在饭后刷。有些人不喜欢晚上刷牙，其实，晚上刷牙比早上刷牙更重要。因为睡觉后，口腔活动停止，唾液分泌明显减少，对牙齿起不到冲洗自洁作用，细菌会大量生长繁殖。

将个人口腔维护与专业口腔维护相结合

“预防口腔疾病，需要将个人口腔维护和专业口腔维护相结合。”张现军告诉记者，个人口腔维护包括正确刷牙、平衡膳食、定期进行口腔检查等，专业口腔维护包括局部应用氟化物、窝沟封闭以及定期洁治(洗牙)等。

生活中要养成健康的生活方式，避免烟酒刺激，少吃甜食，少饮用碳酸饮料，经常按摩牙龈和叩齿。如果出现刷牙出血、口腔异味或上火时牙龈肿痛等情况，便有可能已经患有牙周疾病，需要及时找专科医生进行诊治。

在青少年阶段，要重点关注牙齿表面有无黑点、小洞，一旦发现要及时修复。中老年人要高度关注牙齿缝隙之间是否发生龋坏，及时用牙线清除食物残渣，避免牙龈炎、牙周炎等。

孕妇的口腔状况不仅关系到其自身健康，而且与胎儿的生长发育息息相关。因此，做好孕前口腔检查很重要。孕妇患口腔疾病轻者影响其进食导致营养失调，重者会使口腔炎症扩散全身，增加胎儿流产或早产的风险，甚至导致胎儿畸形。为了避免孕期出现口腔疾病，准备怀孕的女性在怀孕前一定要进行一次全面的口腔检查，及时发现并处理口腔疾病或隐患。

预防戊肝 要注意“病从口入”

本报记者 马晓非 通讯员 毛树存

很多人对于乙肝、丙肝比较熟悉，但对于戊肝不太了解。9月12日，许昌市疾病预防控制中心健康教育科科长唐丽红提醒，戊肝的感染与“吃”密不可分，吃了处理不干净的肉类和海鲜等，都有可能感染戊肝。

戊肝是由戊型肝炎病毒感染所导致的急性病毒性肝炎，是全国法定乙类传染病。在常见的甲肝、乙肝、丙肝、丁肝、戊肝这5种病毒性肝炎中，戊肝被发现得最晚，但危害性很大，病死率为1%到5%，发病人群以青壮年为主，孕妇也比较容易感染，病情重且病死率高。

“戊肝的流行特点类似甲肝，经消化道传播，以水型流行最常见，少数为食物型暴发或日常生活接触传播，食入被戊型肝炎病毒污染的水、食物或使用被戊型肝炎病毒污染的餐具等，都有可能造成传播。”唐丽红对记者说。在许多发展中国家，戊肝是一个重要的公共卫生问题。

戊肝的潜伏期为2到9周，一般起病急，多发黄疸，半数有发热症状，伴有乏力、恶心、呕吐、肝区痛，约1/3有关节痛。大多数患者的黄疸于发病后2周左右消退，病程为6到8周，一般不发展为慢性。

孕妇感染戊型肝炎病毒后病情较重，容易发生肝功能衰竭，在妊娠晚期

发病时病死率尤其高，还会导致流产或死胎。乙肝表面抗原阳性者感染戊型肝炎病毒后病情加重，容易发展为急性重型肝炎。

唐丽红提醒，戊肝是一种自限性疾病，通常会在发病后2到6周内自愈，因此患者一般不需要住院治疗，应对方法以适当休息、合理膳食为主，选择性使用药物为辅。如果发生暴发性肝炎，或者孕妇感染戊肝，则需要及时住院治疗。

“预防戊肝，最重要的是注意饮食卫生。要做到饭前便后勤洗手，不吃没有加工熟的食物，生吃的蔬菜、水果要清洗干净，尽量减少外出聚餐的次数。”唐丽红建议，“高危人群要接种戊肝疫苗。戊肝疫苗的接种对象为16岁及以上易感人群，如慢性乙肝患者、育龄期妇女、老年人、学生以及部队官兵、餐饮从业人员、畜牧饲养者、疫区旅行者等。”

同时，要对戊肝患者进行隔离治疗，并对其密切接触者进行40到45天的医学观察，出现乏力、恶心、呕吐等临床症状及时就医。



主讲专家:许昌市中心医院口腔颌面外科主任张现军

□本报记者 马晓非 文/图

口腔疾病会诱发或加重全身性疾病

“口腔疾病会诱发或加重许多全身性疾病，如心脏病、呼吸道疾病、糖尿病、胃肠道疾病、脑血管疾病等。因此，一定要对口腔健康引起高度重视。”张现军对记者说。

心脏疾病。口腔疾病的致病菌及其毒素可侵入血液，引起或加重心脏病。研究显示，牙周炎就是引起冠心病急性发作的一个危险因素。

脑血管疾病。牙周炎是脑卒中的危险因素之一，而且独立于其他已知的危险因素。研究表明，25%的脑卒中患者存在口腔感染。

呼吸道疾病。口腔疾病与各种吸入性肺炎的相关性较强。在肺炎的发病原因中，80%是因为吸入口腔、咽部含有细菌的分泌物。

糖尿病。糖尿病与牙周病互为高危因素。糖尿病患者经常会并发不同程度的口腔病变，使牙周病的发病率升高。患有牙周病的糖尿病患者，血糖控制情况明显差于没有牙周病的患者。

胃肠道疾病。消化道溃疡由幽门螺旋杆菌引起，口腔中大量存在着这种细菌。胃中的幽门螺旋杆菌通过药物很容易被清除，而牙周斑中的却难以清除。

定期进行口腔检查，发现后及早治疗

应对口腔疾病，要做到早发现、早诊断、早治疗，而龋病、牙周病等常见的口腔疾病早期几乎没有明显症状。定期进行口腔检查，不仅能及时发现、治疗口腔疾病，而且有助于医生根据情况及及时采取措施，预防和控制口腔疾病的发展。

“定期进行口腔检查是维护口腔

我市开展急诊质控检查

本报讯(记者 马晓非)为进一步加强我市急诊急救医疗质量安全管理，不断提高急救医疗技术水平，近日，许昌市卫健委组织专家对全市二级以上医疗机构的急诊科进行质控检查。

据了解，此次检查采取查看资料和现场考核相结合的方式，主要对各医疗机构急诊科的基本条件、必备条件、医疗质量管理、院方支持与管理等进行检查。

按照相关要求，急诊科入口应当宽敞通畅，设有无障碍通道，方便轮椅、平车出入，设有救护车通道和专用停靠处，设有急诊通信和远端传输装置，急诊分诊区(台)、清创室、抢救室、留观室、急诊病房、急诊重症监护室等也要达到相应的要求。

在设备方面，急诊科应配备呼吸

机、心电图机、除颤仪、洗胃机、吸痰器，还要配备深静脉置管包、气管切开包、缝合包、开胸包、胸穿包、腰穿包、导尿包、接生包、救护车药品、设备要齐全。

此外，专家对急诊科的抢救流程、基本制度与核心制度材料及落实情况、急诊科固定在岗医师总数占同期急诊科接诊患者总数的比例、急诊科固定在岗护士(师)总数占同期急诊科接诊患者总数的比例等进行了检查。

“检查结束后，我们将对检查结果和排名进行通报。”许昌市急诊质控中心主任、许昌市中心医院急诊科主任王越圣对记者说，“通过督导检查，我们希望各医疗机构急诊科不断加强内涵建设，切实保障医疗安全，推动我市急诊急救服务能力持续提升，更好地为人民群众的健康保驾护航。”



中国移动 China Mobile

卫您安全

全心全意 为您服务

【咖啡】验证码717699, 0分钟。如非本人操作, 请忽略

【\$o&车展】恭祝1279展)门票, 点击领取12t.cn/E400****202! 退订回T

【北京**购物中心】验证码323547, 您正在登录**购的支持!

【未知号码】未知电话

【未知号码】未知电话