

# 拔牙能瘦脸吗？一文看懂各类口腔热点话题

口腔健康列为人体健康的十大标准之一。那么,牙口问题,你了解多少呢?

## 拔牙能瘦脸吗?

拔牙并不会让你的脸变瘦,因为头骨和下颌骨的宽度是固定的,拔牙并没有改变它们的宽度,所以该是啥样还是啥样。有的人觉得自己脸变瘦了,只不过是脸先肿起来接着又消肿了,给人带来的错觉。

## 用淡盐水漱口能护牙吗?

长期用盐水漱口后,细菌反而要比用清水漱口更易繁殖,因为盐水在杀灭口腔细菌的同时,也破坏了起防御作用的口腔黏膜,为细菌的迅速恢复创造了条件,同时造成口腔内正常菌群的失调,反而不利于口腔健康。

## 矫治牙齿越早越好吗?

并不是所有的错牙合畸形都是越早矫治越好。牙列拥挤、牙缝大等多数错牙合畸形,理论上任何年龄均可矫治。一般来说,女孩的最佳矫治时期在11岁到14岁,男孩在12岁到15岁。此时恒牙完全萌出,颌、牙合、面部尚有部分发育潜力,代谢功能好、牙齿移动效果显著,所以被称为“正畸矫治的黄金时期”。

## 乳牙肯定会换,不用治疗?

虽然绝大部分的乳牙是会更换的,但乳牙龋坏严重的话也会出现疼痛、肿胀,影响小孩进食,这势必也会影响身体发育。并且,乳牙若有问题,有可能会影响恒牙发育,甚至恒牙胚的坏死。

## 拔了智齿会变笨吗?

智齿是18岁的时候才慢慢长出的牙齿,这时人的身体发育基本完成,智力也日趋成熟,因此称为智慧牙,也叫智齿。

虽然被叫做“智齿”,但智齿除了在炎症发作的时候会因为疼痛而影响思考能力外,跟人的智商没有任何关系。智齿只是一颗普通的牙齿,拔智齿会变笨是完全没有道理的。

## 所有人都适合牙齿矫正吗?

牙齿矫正是通过外力改变牙颌形态,所以,诸如患有糖尿病、血液病等全身性疾病的人群,长期服用类固醇类药物或怀孕人群,严重牙周病患者,颞下颌关节紊乱综合征患者等部分人群是不适合牙齿矫正的。

## 电动冲牙器真的有用吗?

有利有弊。

利:可以深入清洁容易藏匿牙菌、食物残渣的牙齿区域清洁盲区;能够预防和减缓牙龈炎、牙周炎等症状。

弊:冲牙器并不是所有人都可以使用,8岁以下的儿童和70岁以上的老年人都不建议使用冲牙器。选择冲牙器必须注意三个关键,分别是清洁力、护牙度以及舒适度,这三个指标缺一不可。选择适合自己的冲牙器至关重要,切不可过度求速度过快、暴力冲洗,或者过度冲洗,这样会伤害牙齿牙龈。一些冲击力过强、护牙度较差的冲牙器以及廉价冲牙器可能会存在慢性伤牙的问题。

沈国荣

## 口腔异味,病源往往不在嘴

口臭已经严重影响到我们日常的社交,使得我们不自信。

那么,为何会出现口臭呢?

其实,口臭是身体发出的预警,提示我们身体可能存在某种可能会引起口臭的疾病,例如:消化性溃疡、慢性胃炎、功能性消化不良等胃肠道疾病;长期便秘;肺炎及鼻腔疾病;肝、肾功能衰竭等全身性疾病。

那么,如何缓解口臭呢?

**不熬夜** 一般来说,经常性熬夜的人不仅会容易出现内分泌紊乱和内分泌失调的现象。若是胃部在夜晚得不到充足的休息和修复,长期处于一种高负荷的工作状态,那么人体就极易可能会出现胃火过重的现象,从而使患者出现口臭等症状。拒绝熬夜,能有效地改善此症状,还你清新口气。

**注意饮食** 饮食不当是导致人体容易出现胃火过重或是口臭等现象的主要原因。尽量多吃一些清淡有助于降火的食物。同时,多喝水、多吃水果和蔬菜,也能有效地缓解胃火过重的症状,以此来改善因胃火过重所引发的口臭。

**注重口腔健康** 养成饭前饭后漱口的习惯,还需要剔除残留在牙缝中的残留食物,含蛋白质较高的食物最易引起口臭。

值得注意的是,口臭虽然与“上火”有关,但中医有提及实火与虚火之分,不可盲目泻火。

那漾



图:IP

## 脊柱侧弯:青少年健康的第三大“杀手”

据统计,目前我国脊柱侧弯病人超过300万人,并以每年30万的速度递增,其中超过半数均为青少年。脊柱侧弯已成为继肥胖症、近视之后我国儿童青少年健康的第三大“杀手”。

## 什么是脊柱侧弯

脊柱侧弯是一种脊柱的三维畸形,包括冠状位、矢状位和轴位上的序列异常。一般以拍摄站立位的全脊柱X线片为诊断依据,如果正位X线片显示脊柱有大于10度的侧方弯曲,即可诊断为脊柱侧弯。

其主要表现为站立位双肩不等

高、脊柱的侧向偏移、一侧肩胛骨明显凸出以及弯腰时背部或腰部明显不对称骨盆倾斜等症状。

如发现有下列征象,应警惕是否有脊柱侧弯:

- 1)双肩不等高;
- 2)双侧胸廓或乳房不对称;
- 3)双侧肩胛骨不等高或一侧隆起;
- 4)双手自然下垂时,胸部至两手间的距离不一致;
- 5)身体向前屈曲时,背部或腰部不对称,或一侧背部隆起。

出现此类情况,建议家长带孩子

到医院拍一张站立位X光片,进行确诊或排除。

## 脊柱侧弯会有哪些危害

早发性脊柱侧弯则影响婴幼儿及青少年的生长发育,使身体变形。脊柱侧弯不但会引发青少年驼背、高低肩、长短腿、骨骼发育不对称等外在畸形,还会引起脏器发育畸形、功能障碍等问题,严重时可导致心肺衰竭、瘫痪。

轻度的脊柱侧弯可以观察,严重



图:TP

者需要手术治疗。因此,脊柱侧弯关键是要早发现、早治疗。

复旦大学附属中山医院

## 酸奶营养价值高 如何选择有讲究

目前越来越多的研究证实,肠道菌群失调与各类健康问题息息相关:包括消化系统疾病、口腔健康问题、过敏性疾病、代谢综合征、各种神经系统疾病、以及妇科疾病和肿瘤疾病等。所以,拥有一个健康的肠道菌群尤为重要。

益生菌是指,当摄入充足的数量时,会赋予宿主健康益处的一种菌。主要包括酵母菌、益生芽孢菌、丁酸梭

菌、乳杆菌、双歧杆菌等。益生元简单理解就是益生菌喜欢吃的食物。它不被宿主消化吸收,却能够选择性地促进体内益生菌的代谢和增殖,从而改善宿主健康。

生活中有很多食物富含益生菌:酸奶、酒糟、腐乳、泡菜、纳豆等;同样也包括很多富含益生元的食物:卷心菜、海藻、玉米、香蕉、蜂蜜、猕猴桃、草莓、蘑菇、豆类、薯类、魔芋等。我们将

既包含益生菌又包含益生元的制剂合成为合生元。

选择酸奶之前我们要知道酸奶中的菌种决定着酸奶的保健价值,而要实现这些菌种发挥促健康功效,需要满足4个条件:一是进入肠道后仍然是活菌;二是这类菌群对于个体的肠道是有益的;三是活菌数量;四是需要冷藏。所以,在购买益生菌酸奶的时候,要注意看营养成分表,最好选择带活

性菌株编号的益生菌;选择活菌数量大、日期新鲜并在冷藏柜中储存的酸奶,否则你喝的不是益生菌,而是益生菌的“尸体”。

此外,尽量不要空腹喝酸奶,最佳的食用时间是饭后1小时,推荐每天食用100-200克。可以在酸奶中添加蜂蜜、猕猴桃等富含益生元的食物,帮助更好地吸收。

李彤

## 甲状腺结节会癌变吗?

甲状腺结节很常见,根据文献报道,一般人群中通过触诊的检出率为3-7%,借助高分辨率超声的检出率可高达20-76%。之所以会觉得甲状腺结节的患者越来越多是因为检查技术的发展和检查人数的增多,再加上多数有甲状腺结节的人,并没有什么特别的表现,不做检查往往不会发现。

有甲状腺结节就会变成甲状腺癌吗?当然不是。

虽然甲状腺结节的检出率确实有点高,但万幸的是,在这么多甲状腺结节中,大约只有5%的甲状腺结节为恶性,即甲状腺癌。

通常从发展速度上看,生长快的结节有提示癌症的可能。但有些患者是在咳嗽或突然用力后发现甲状腺结节明显增大了,这种情况大多是因为腺瘤内出血引起的,而不是癌症。

大多数甲状腺结节属于甲状腺组织增生和退行性疾病,不属于肿

瘤。所以,如果体检时听到医生说有结节,先不要慌,但需要进一步检查来判别结节的性质。

如果被确诊了甲状腺癌,也不必过于紧张,甲状腺癌分为甲状腺乳头状癌(PTC)、甲状腺滤泡癌(FTC)、甲状腺髓样癌(MCT)、甲状腺未分化癌(ATC)。通常,我们称甲状腺癌为“懒癌”,指的是甲状腺乳头状癌,约占全部甲状腺癌的85-90%,这部分的患者治愈率也很高,生存期也很长,20年的死亡率为1-2%。

要想远离甲状腺问题,当然需要

保持规律作息、戒烟限酒、合理饮食,保持心情愉悦等良好的生活方式。关于碘的摄入,要搞清楚原因,具体问题具体分析。如果是甲亢伴发甲状腺结节,需要忌碘饮食。而桥本甲状腺炎伴发的甲状腺结节,因大量碘的摄入会加重甲状腺细胞破坏,故需要低碘饮食。对于无功能甲状腺结节,则不宜忌碘,应少吃卷心菜、西兰花等十字花科食物以免加重甲状腺结节肿大。具体属于哪种类型,需要请专科医生进行分析。

胡尧