

口腔正畸,缘何要拔除健康的牙齿



上海市口腔医院 口腔正畸科副主任医师 潘杰

“这好好的牙齿为什么要拔?”正畸门诊中,林女士气呼呼地向医生提出了这样的疑问。原来,林女士带着女儿到口腔门诊进行牙齿矫正,孩子的牙列比较拥挤,医生的治疗计划是要拔除四颗牙齿。由于是健康的恒牙,林女士有些着急了,提出了上面的疑问。

无独有偶,崔女士带着儿子进行牙齿矫正时,医生也建议还是拔除四颗牙齿。“医生,四颗太多了吧?三颗行不行?您想想办法,最好拔两颗。”崔女士的恳求让医生很无奈,直言“口腔正畸是一门精确的医学,切莫讨价还价!”

拔牙与否,因人而异

口腔正畸时选择拔牙方案,其目的

的在于提供矫治间隙,这是解决牙列拥挤、前突的常用手段,矫正后不会留有牙缝,但也并非唯一手段,临床上还有横向扩展牙弓、推磨牙向后等多种方法。

上海市口腔医院口腔正畸科副主任医师潘杰表示,“该拔的牙还是得拔,不该拔的牙,医生会用尽全力保留。”是否进行拔牙,要看患者实际情况。医生会通过专业的口腔X光片测量、模型测量等多种手段评估是否必须拔牙。

而拔牙的理由,一般有两点。我们知道,矫正牙齿的目的,首先是要提升口腔健康,其次能够实现面部和牙齿的美观。如果患者的“牙床”比较狭窄

或太短,没有牙齿排齐的空间,此时医生就很可能采取拔牙矫正了。

简单来说,牙列越拥挤,正畸时拔牙的可能性越大;牙齿的突度越大,正畸时拔牙的可能性也越大。就比如堆积木,要把歪歪扭扭挤在一块儿的积木排成整齐的一排,需要的空间就多一点;把牙排齐也是一样的,缺乏足够的空间就需要拔牙了。

反之,如果一个人脸型非常好,牙床的骨量和牙齿的总量差异并不大,医生一定会想尽办法,帮助患者把整副牙都保留住。

如果为了追求不拔牙,而刻意排齐牙齿,反而会产生破坏面部的美观、牙周健康损伤等副作用。

拔牙要注意并发症

拔牙矫正,意味着矫正过程中,牙齿的移动量比较大,对于并发症的控制就非常严格。比如,对于牙根、牙周健康的维护,以及对于面部美学的设计都需要医生进行综合考虑。潘杰医生表示,“我们的颌面部是一个三维体系,一旦改变口中牙齿在前后方向的方位与数量,那么在横向与垂直方向的角度,都需要进行一定的调整,才能够获得牙颌面的平衡。”

少拔一颗行不行

潘杰医生介绍说:“我们可以在面部上下、左右各画一条中线,将面部分

出四个象限。一般来讲,如果左边拔除一颗牙齿,那么右边相应也要拔除一颗。这样牙颌面才能平衡,在视觉上也不易产生牙列中线歪斜的感觉。”

此外,牙齿如果存在不平衡,在进食咀嚼时也会造成力量传导的不平衡。 记者 梅一鸣

婚姻太平淡不妨加点性激情

结婚时间长了,对配偶的性欲下降,夫妻之间可能出现性倦怠。应对婚姻生活中的性倦怠,只能“以变应变”。唯有变化,才能让性生活永葆激情活力,才能增进夫妻间的情感和健康。

改变性观念 性,不仅仅是生儿育女,它是俗世男女追求人生快乐的一个重要内容,也是婚姻稳定美好的重要基石。更深层次地说,性的和谐美好是维护身心健康的一个重要方面。性爱活动是夫妻两个人之间的事,只要你情我愿,安全无伤,不妨碍他人,都是可以尝试的,都是美好的。

打破性形象 多年夫妻,在性生活中很容易形成“刻板印象”,形成“你该怎么样,我该怎么样”的机械看法和做法。殊不知,性的美妙之处就在于变化。夫妻之间要敢于打破自己的性形象,也要帮助对方打破性形象,将压抑的性能量释放出来。在夫妻生活中,把被动变成主动、把优雅变成风情、把不能变成期待,妙趣自然横生。

丰富性方式 如果夫妻间的性爱每次都一模一样,是不是很有趣,要规避这种乏味,就要在时间、体位、场所、物品上主动做一些改变,让性生活充满期待、活力。

高峰



三类人群勿忘“春捂”

洗涤的衣服,以便体热的散发、传导。

一般来说,当昼夜温差大于8℃时就需要“捂”,为孩子添加衣服,以免受寒。尤其是冷空气来临前的一到两天,妈妈要适当给孩子增添衣物。背部、腹部、足底是孩子穿衣保暖的重点。恰到好处地“捂”,可将感冒、消化不良等疾病拒之门外。

很多女性觉得春天来了,便迫不及待地换上短裙、单鞋,即使在最怕冷的生理期也不例外,殊不知,这样很容易“冷落”了下半身,引发妇科病,甚至造成痛经、功能性子宫出血等情况。女性春季衣着应慢慢过渡,可用羽绒服、呢子大衣及秋裤“捂一捂”。

沈兵

春日蕨菜美



春天刚到,细嫩的蕨菜便从地面探出了头,好奇地张望着打量世界。

蕨菜还像小儿拳,稚嫩正当时,我与七八个小伙伴,提着篮子,进山打蕨菜了。一簇簇嫩嫩的蕨菜,筷子长短,正是收割好时节,再长些分叉

开花,蕨菜就老了。我们一路收割过去,不大一会儿,小篮子就装不下了。然后小伙伴们开始玩闹,你追我打,凭春天的气息荡漾。

我们回到家,把蕨菜洗干净,生吃、凉拌均可,取出洗好的蕨菜用水一焯,细细切好,直接凉拌,或者放入辣椒爆炒,入口嫩滑,嚼之细脆,味甘香浓。

蕨菜营养丰富,含有各类维生素和微量元素,具有益气、利尿等功效,吃多了不遵循时令的大棚菜,初尝一次原汁原味的蕨菜,真让人回味无穷。

于春

颈部疼痛 警惕小关节紊乱

近日,徐阿姨出现颈部强直疼痛、头部不能转动的症状,睡觉时只能侧卧,起床时也需家人帮助。到医院就诊后,徐阿姨被确诊为颈椎小关节紊乱综合征。

颈椎小关节紊乱综合征就是颈椎轻微错位,多由于轻度的急

性颈扭伤,使滑膜嵌入小关节之间,造成小关节交锁或脱位,进而导致颈部肌肉疼痛、肌紧张及其带来的活动功能障碍。

由于颈椎特殊的解剖关系,故其稳定性较差。急性颈扭伤、头部快速转动、睡觉时枕头过高、颈

部慢性劳损、颈部肌肉受到风寒侵袭发生痉挛,均可使颈椎小关节超出正常的活动范围,导致颈椎小关节发生移动错位。颈椎小关节紊乱综合征较易复发,从而影响颈椎的稳定性,长期反复发作可促使颈椎的退行性改变,加

速颈椎病的发展,故对这一疾病不可忽视。

手法复位是治疗颈椎小关节紊乱安全有效的手段之一,先用理筋手法放松肌肉,再用正骨手法给予小关节复位达到理筋正骨的效果。 长江

治疗银屑病 试试光疗

银屑病俗称“牛皮癣”,是一种以鳞屑性红斑为主要特征的复发性、慢性皮肤病,患者常伴有皮肤剧烈瘙痒。目前治疗银屑病的方法主要有物理疗法、中药、西药等,但都

难根治,仍会复发。光疗属物理疗法的一种,对于皮损面积大、较为分散的患者来说,都可以采用。

光疗的作用机制主要有两方面,一方面可以让角质形成细胞的

增殖速度减慢,使细胞减少,进而减少炎症因子的分泌;另一方面,它能够诱导皮肤中产生炎症因子的免疫细胞凋亡,这些细胞死去,炎症的产生就自然被阻断了。

目前,光疗最常用的方法是窄谱UVB,具有最佳的抗银屑病活性作用,可使银屑病缓解,并延长缓解期。

易倩