

全国爱牙日:全生命周期护齿指南

9月20日是第36个“全国爱牙日”，今年的宣传主题是“口腔健康，全身健康”，副主题为“全生命周期守护，让健康从‘齿’开始”，倡导从生命之初到老年，每个阶段都应重视并维护良好的口腔健康。本文分别针对儿童、中青年、老人给出爱牙提示，愿大家都能拥有健康的牙齿。

儿童期

1岁后，家长应每半年带宝宝做一次口腔健康检查，进行患龋风险评估。依照乳牙发育情况和宝宝的配合程度，医生会告知家长何时进行涂氟治疗（一般低风险患龋儿童每年2次，高风险患龋儿童每年4次），以预防龋病的发生。刚萌出的乳磨牙（3~4岁）及

年轻恒磨牙（6~7岁时的第一恒磨牙、11~13岁时的第二恒磨牙）窝沟清晰且较深，清洁困难，易滋生细菌，应及时进行窝沟封闭治疗。

中青年期

一般来说，常规正畸治疗的最佳时机为十二三岁，医学上称为“最佳正畸治疗时期”。此时，孩子的恒牙已全部萌出，牙根发育基本完成，颌面部骨骼还未完全定型。矫正过程中，牙齿移动效率高，正畸疗程短，疗效相对显著。

此外，中青年期需要关注牙周病和龋齿。牙周病是累及牙周支持组织慢性感染性疾病，可出现牙龈红肿、牙周袋、牙槽骨吸收、牙松动等症状。而龋病是在细菌为主的多种因素

种因素影响下造成的牙体组织缺损。建议每年进行2次口腔检查。

老年期

老年人不妨关注假牙的种类与优劣。活动假牙的优点是能自由取戴清洗，有利于口腔清洁卫生；不需要过多磨除邻近的牙齿，对邻牙无明显损伤；价格相对便宜。缺点是美观性、舒适度、稳固性较差。

固定假牙美观、稳固、舒适、体积小，能较好地“行使”咀嚼和发音等功能。但是，佩戴常规的固定假牙前，须将提供固定位置的牙齿磨小一圈，若使用健康邻牙提供支撑，难免会伤害健康牙体最坚固的牙釉质层，存在发生牙髓炎的风险；选择较差的金属、烤瓷冠底层材质时，牙龈

还有变黑的可能。

种植牙最大的优点是不损伤相邻牙齿的健康。与活动假牙和常规固定假牙相比，种植牙操作难度大、风险高、限制多，且治疗周期长，对缺牙位置牙槽骨的健康状况要求较高，适用于经济条件尚可、牙槽骨健康状况良好的缺牙者。

以假牙舒适度的高低顺序来看，种植牙>固定假牙>活动假牙。尽管如此，是否使用最先进的仪器设备和最昂贵的材料来镶牙，还是应该由病情“说了算”。当发生牙齿缺失时，到底应该选择哪种假牙，应该根据缺牙情况、剩余牙齿、口腔黏膜状况等具体情况制定最适宜的方案。

上海市卫生健康委员会 供稿

四种病，无需过度治疗

体检中查出疾病总让人担心，然而，很多疾病与症状是人体衰老的自然表现，无需担忧或过度治疗。

心脏瓣膜关闭不全 心脏瓣膜的功能随年龄增长逐渐衰退，出现轻度反流是正常现象。只要没有器质性心脏病，通常不会对健康造成严重影响，做好日常护理和定期复查即可。

血压值差距变大 随着年龄的增长，收缩压（高压）可能上升，而舒张压（低压）下降，这是由于心脏和血管功能减退所致。这种变化是自然的，但需关注血压的整体控制情况。

骨关节退行性病变 体检报告中的“退行性病变”多指腰椎、膝关节、颈椎等部位的老化。这是正常的生理过程，只有当症状影响日常生活时，才需就医处理。

肝囊肿、肝血管瘤 肝囊肿如同肝脏上的“小水泡”，多为良性，且随年龄增长发现率增加。肝血管瘤同样是常见的良性病变，定期复查即可。

事实上，衰老是生命的自然过程，可以通过健康的生活方式，如积极锻炼、多摄入蔬菜等方式来延缓衰老。
国家老年医学中心主任 王建业

长高黄金期，别让孩子“被拔高”

民间有“转骨趁秋天”的说法，意思是秋天是孩子长高的好时节。不少家长希望通过服用保健品、药物等方法让孩子迅速长高。其实，这些方式都不科学。

在市场上，一些保健品如蛋白粉、牛初乳和蜂王浆等常被宣传为能帮助孩子长高。然而，孩子的身高主要受遗传和营养状况影响。尽管蛋白质对生长发育至关重要，但日常饮食已足够满足需求，额外服用保健品并不能直接促进身高增长，反而可能带来健康隐患。

同样，生长激素作为治疗特定生长缓慢疾病的药物，并非解决孩子身高问题的“万能钥匙”。有的家长甚至不请医生指导，仅凭主观判断就给孩子服用生长激素，这样不仅无法达到预期效果，还可能引发关节疼痛、糖尿病等严重副作用。

秋季虽然是孩子长高的“黄金期”，但助长应建立在科学基础上。家长应动态掌握孩子的“身高密码”，通过定期体检和X光检查了解孩子的生长状态和潜力。值得注意的是，由于生长速度个体差异很



图源:千库网

大，不是每个孩子都需要特别的“助长”措施。有些孩子可能会经历“晚长”现象，这是因为他们进入青春期的时间比同龄人稍晚，属于正常现象。

上海新华医院骨科 张浩(主治医师)

解密皮肤上的“红宝石”

许多人在皮肤上发现红点或红痣时，往往担心是癌症或其他严重疾病的征兆。然而，这些红痣很可能是樱桃状血管瘤，也被称为老年性血管瘤，但名字中的“老年”并不意味着它仅出现在老年人身上，年轻人同样可能出现。

樱桃状血管瘤实际上是局部毛细血管的良性增生，与血管瘤无关，因此无需过度恐慌。这种血管瘤在人群中相当普遍，随着年龄增长

而增多。其特点为圆形小颗粒，多为红色，直径一般在1~5毫米，常见于胳膊和躯干，数量可多可少。

其形成原因多样，主要包括年龄增长和怀孕期间的激素变化。此外，基因突变、糖尿病、特定药物使用以及病毒感染也可能导致红痣的出现。

对于大多数人而言，红痣无需特殊治疗，因为它既不影响健康也不具备传染性。然而，如果红痣的

数量在短期内显著增多，或出现变大、破溃、出血等异常变化，建议及时就医评估。

若出于美观考虑或担忧红痣变化，可寻求皮肤科医生的帮助进行治疗。其治疗方法有很多，包括光电治疗、液氮冷冻和电外科手术等，但这些治疗均属破坏性治疗，可能伴随疼痛、肿胀、结痂等副作用，且无法完全防止复发。因此，在治疗前务必充分了解相关风险和注意事项。

据《生命时报》

风湿病:免疫系统的“叛逆”

提起风湿病，很多人会顾名思义，觉得这是由于“受风受湿”所得的疾病。事实上，风湿病的病因是人体自身的免疫系统出现异常。

患者的免疫系统错误地将自身正常的组织当作威胁对其进行攻击，从而引发一系列的炎症反应，包括关节部位的疼痛肿胀或僵硬，手、足、肘、膝等关节均为易累及部位。患者的病情如果得不到有效的控制，就会出现骨质损害，进而发展为关节变形，最终失去功能导致残疾，也被称为“不死的癌症”。

如果出现不明原因的发烧、皮疹、淋巴结肿大、肌肉疼痛或无力、肝肾功能化验异常、血液细胞化验异常，甚至不明原因的疲乏、消瘦等，不妨到风湿免疫科检查一下。

青浦区爱卫健促中心 卢馨

杨高公交修理工严彬荣获2024年“浦东工匠”称号

9月22日，由浦东新区总工会、浦东新区科技和经济委员会、浦东新区人力资源和社会保障局主办的2024年“浦东工匠”命名发布活动在东方艺术中心举行。

杨高公交公司修理工严彬经过单位推荐、资格审查、专家初评、评审发布、联合审定、社会公示6个选树环节，被评为2024年“浦东工匠”。

严彬，2000年进入公交行业，从一名技校生成长为青年岗位能手，他带领的总成车间班组先后荣获“上海市工人先锋号”“上海市青年



文明号”。他本人荣获“浦东新区青年岗位能手”“上海市卢航技能大师工作室”的传承人、项目负责人。

以他命名的“浦东新区技能大师工作室”，先后研发完成了“纯电动车辆充电底座技术状态检测仪”“多

功能气动液压设备”等15个创新项目，其中“纯电动车辆维护保养新操作流程”荣获“浦东职工科技创新先进操作法”奖项。日前，纯电动车辆除尘清洁设备3.0已申报

国家知识产权专利。除了公交车辆维修技术工作，他还积极参与带教公益活动，经常开展公交车辆技术培训，参与校企合作与高师带徒项目，先后带教汽车维修高级工6名汽修专业学生100余名。

上汽大众 333 高华阳 / 李治廷首秀登台摘银 艾明达 / 孙超斩获冠军!



9月8日，上汽大众 333 车队继续投入到 CTCC 中国汽车场地职业联赛宁波站运动杯的决赛。本站比赛，车队迎来了明星车手李治廷的重磅加盟。尽管在周六的比赛遭遇故障，导致周日在后方发车，但驾驶凌渡 L 赛车的车手不惧挑战，从 21 位发车的艾明达 / 孙超，超越了 19 台赛车来到了全场第二、组别冠军的领奖台上。首次搭档的高华阳 / 李治廷从 22 位发车，最终夺得全场第三、组别亚军。

患上腱鞘炎 勿擅自治疗

经常操作鼠标的人，要注意劳逸结合，否则容易患上腱鞘炎。

腱鞘，这一环绕在肌腱周围的双层套管状密闭滑膜管，其健康状态与人们的手部活动息息相关。

当手部过度使用或频繁重复某些动作，如长时间打游戏、滑动手机屏幕等，会导致肌腱与腱鞘之间产生过度的摩擦，进而引发腱鞘的增生、水肿，以及腱鞘腔的狭窄。这种情况下，患者在活动时可能会感到腕关节内酸胀无力，手指根部也可能出现肿胀、疼痛，甚至影响手指的正常屈伸。

值得注意的是，腱鞘炎的诊断需要由专业医生进行，且为避免病情迁延不愈转为慢性炎症，一旦确诊应及时接受治疗。

在治疗初期，限制患处活动是关键；若病情严重，则可能需要采用药物或局部注射等治疗方法。平时可以多拉伸手部的肌肉，尝试向不同方向伸展手指和手腕，以增强其灵活性和耐力。

上海市健康教育协会 供稿

皮肤擦伤 慎用酒精消毒

在生活与工作中，人们难免会遇到皮肤擦伤、关节扭伤等意外情况。有些人习惯使用酒精来消毒伤口，但实际上，这种做法并不科学。

75%的酒精适用于完整皮肤的消毒，比如在进行肌肉注射前的皮肤准备。但由于酒精具有较强的刺激性，它并不适合用于皮肤的擦伤、黏膜以及大面积创面的消毒。对于较深的伤口，使用酒精同样不合适，因为酒精难以渗透到伤口深处，这可能增加破伤风等感染的风险。

当遭遇外伤时，更推荐的做法是先使用双氧水冲洗伤口，以清洁并初步杀菌，然后再使用医用碘伏进行擦拭。医用碘伏的浓度通常较低，刺激性小，因此可以直接涂抹在皮肤以及口腔黏膜上，既安全又有效。

闵行区疾病预防控制中心 供稿