



# 全生命周期护牙 健康从爱齿开始

## 各年龄段均应每半年到一年做一次口腔检查

<b>健康视点</b> 天津市新闻专栏	主持人
	张研

习惯对儿童口腔正常发育、牙齿健康极为重要。”张研说。

婴儿出生后,从长第一颗牙开始家长可以每天用软纱布为宝宝擦洗口腔。半岁以后,随着乳牙萌出增多,家长可用指套刷或软毛刷为宝宝每天刷牙2次,并清洁所有牙面。宝宝2岁左右就可以开始学习刷牙,适合的刷牙方法是“圆弧刷牙法”,但口腔清洁仍以家长为主。张研特别强调,一岁以后的宝宝尽量不吃夜奶,更不要含着奶瓶入睡,吃完奶可以给宝宝喝一点白开水起到漱口的作用,以避免门牙发生“奶瓶龋”。3岁至6岁的乳牙列期,家长可以站在儿童身后帮助清洁口腔,早晚刷牙,晚上刷牙后避免进食。3岁后就可以使用含氟儿童牙膏,用量为豌豆大小。

张研建议家长,为及时了解孩子口腔健康状况,乳牙萌出后就要定期做口腔检查,并建立口腔健康档案。此后的乳牙期至少6个月在专业儿童口腔医生处进行一次全面口腔检查,积极预防和治疗乳牙龋病,并纠正包括吮指、咬唇、吐舌、口呼吸等口腔不良习惯。同时也能及时发现乳牙期或乳恒牙替换期牙颌畸形,由口腔医生判断是否需要早期矫治。

### 中小学生

替牙期每半年检查口腔  
恒牙期清洁饮食最关键

“6岁至12岁进入替牙期,乳牙脱落恒牙逐渐萌出。这一年龄段龋齿、牙列不齐是牙齿主要问题。此时,牙齿处于乳牙恒牙交替阶段,要坚持每半年进行一次口腔全面检查,评估专业用氟必要性以及早期矫正必要性。同时6岁至8岁时,可以对六龄牙进行窝沟封闭;12岁至14岁时对第二磨牙做窝沟封闭。”张研说。

在口腔清洁方面,这个年龄段的孩子可以自己刷牙,并逐步过渡到使用成人含氟牙膏。但家长应监督儿童正确刷牙并检查刷牙效果,必要时需帮助补充清洁。与此同时,也要教



全国爱牙日期间,市口腔医院专家深入学校、社区进行口腔义诊。  
照片由受访单位提供

授孩子使用牙线进一步清洁牙缝。张研特别提醒家长,这一时期孩子的饮食不宜过于精细,要多食用富含粗纤维食物,水果无需切块分割,多让孩子啃咬苹果、梨等完整水果,可以加强咀嚼,利于牙齿正常替换。对于需要经常参与剧烈运动如滑雪、打篮球的小朋友推荐佩戴运动护齿套,预防牙外伤。

12岁至18岁的青少年口腔状况相对稳定,青春期牙龈炎、牙周炎、龋齿是多发口腔问题。牙齿清洁、少喝碳酸饮料、减少甜食摄入是该年龄段口腔护理的重点。我国《青少年口腔健康核心信息》建议青少年每天早晚用水平颤动拂刷法正确刷牙,每次刷牙时间不少于3分钟,晚上睡前刷牙更重要。选择合适的牙刷,建议使用小刷头牙刷,一般每三个月更换一次。此外,青少年应学习使用牙线清洁牙齿缝隙,尤其晚上睡前要清洁牙齿缝隙。接受牙齿矫正的青少年,还需要使用牙间隙刷辅助清洁牙面。

### 成年人

中青年人口腔护理薄弱  
如有牙病多缺失牙早修复

“18岁以后的成年人直至老年阶段,每年至少做一次口腔健康检查和牙齿洁治,早发现早治疗口腔疾病。日常有牙龈出血、塞牙、牙齿酸痛,要尽早治疗,切勿等到有疼痛症状才想起就医。”张研说。中青年人是口腔保健较为薄弱的群体,龋病

和牙周病是该人群的常见病,而这两种口腔疾病往往缓慢发生,早期常不易察觉,到出现疼痛等不适症状时可能已经比较严重,治疗起来就较为复杂,患者痛苦大,花费更多,疗效也不一定十分满意。张研特别强调,18岁以上的成年人最好每年做一次洁牙(洗牙),以保持牙周健康。洁牙过程中可能会有牙龈出血,洁牙之后也可能有短暂的牙齿敏感,但一般不会伤及牙龈和牙齿。

“老年人口腔疾病患病率高,发展速度快,自我修复能力弱。根面龋、牙周病、牙齿缺失以及口腔黏膜病都是老年人多发的口腔问题。”张研说。老年人多有牙龈萎缩、牙根暴露,由于唾液减少、清洁不到位,牙根处容易发生龋病,即根面龋。使用含氟牙膏刷牙,用牙线和牙间隙刷彻底清洁牙面是预防根面龋的方法,出现根面龋要及时治疗。牙周病是老年人牙齿松动、牙龈红肿出血、口腔异味的主要原因,出现这些症状应尽早就医,以尽量保留天然牙。无法保留的牙齿则应及时拔除,如残留的牙冠、牙根,或特别松动的牙齿,否则轻者影响口腔功能,重者引起全身感染,影响生活质量。老年人牙齿缺失后要尽早修复,以维持牙列完整。恢复口腔基本功能,一般在拔牙2个月至3个月后进行修复。修复缺失牙的方法有活动修复、固定修复、种植修复。张研还提醒老年人关注口腔黏膜变化,发现口腔内有两周以上没有愈合的溃疡,口腔黏膜有硬结、白色或红色斑块等异常表现要及时就医。张研建议老年人戒除烟酒嗜好,不嚼槟榔,减少对口腔黏膜的长期不良刺激。 记者 赵津



## 国庆节假期 医院就诊指南

为确保市民节日就医需求,国庆节假期全市各大医院均24小时开设急诊。此外,部分医院节假日门诊时间安排如下:

**医大总医院** 10月1日至3日开放门诊普通门诊,专家门诊、夜诊停诊,4日至7日正常门诊。互联网医院照常应诊。

**中大一附院** 10月1日至5日、7日南北两院区全天门诊。6日南院区全天门诊,北院区上午半天门诊。

**市第一中心医院** 10月1日至7日正常应诊,复康院区发热门诊及肠道门诊因功能调整暂时关闭。互联网医院10月1日至4日、7日正常应诊,5日、6日停诊。

**市人民医院** 10月1日至3日、6日上午半天门诊,4日、5日、7日全天门诊。具体出诊医师以当日门诊医师排班表为准。节日期间,暂停专家门诊网上预约挂号,以现场挂号为准,普通门诊可正常预约。

**市第四中心医院** 内科、外科、妇产科、皮肤科、口腔科、儿科、耳鼻喉咽喉头颈外科、眼科普通门诊全天均有出诊,具体安排以当日实际源为准。

**天津医院** 10月1日至7日和平院区暂停门诊;河西院区普通门诊10月1日至4日上午半天门诊,5日至7日普通门诊全天门诊,节日期间暂停专家门诊。

**市南开医院** 放假期间门诊正常应诊,医生排班以当日挂号信息为准。具体出诊安排可通过“津医保”APP查询。

**市环湖医院** 10月1日至4日、6日普通门诊上午半天开放,5日、7日普通门诊全天开放。科室及医师出诊详情可拨打24小时服务热线:4008027885。

**市肿瘤医院** 10月1日、3日、6日门诊停诊,10月2日、5日上午半天门诊,分别由周三、周六上午出诊医师应诊,4日全天应诊,7日起恢复正常门诊。滨海医院1日至3日、5日、6日门诊停诊,4日全天应诊,7日起恢复正常门诊。

**市口腔医院** 10月1日至7日和平本部全天正常应诊,应诊科室为儿童口腔科、牙体牙髓病科、牙周病科、口腔外科、口腔综合科,口腔黏膜病科。1日至3日第一门诊部(河西)、第二门诊部(南开)停诊,4日起恢复正常应诊。

**市胸科医院** 双院区10月1日至7日上午半天门诊,其间心内科、呼吸科、胸外科、内分泌科部分专家应诊,心内科取药门诊照常。双院区门诊可通过天津市胸科医院微信公众号、津医保APP、支付宝小程序、健康天津APP等途径预约;本院电话预约服务暂停。

**市中心妇产科医院** 10月1日至3日,南开院区新生儿科、产科、妇科、妇瘤科、阴道镜室、计划生育科、内分泌科、中医科、宫颈疾病科上午半天门诊,4日起全天门诊。和平院区产科、新生儿科1日至3日半天门诊,4日起全天门诊,生殖科1日至7日均为上午半天门诊,乳腺科节日期间停诊。

另外,泰达心血管病医院国庆假期期间门诊有值班医生应诊;医大二院无假日门诊;市中研附院节日期间门诊全天应诊;市眼科医院视光中心各连锁分中心正常营业。

记者 赵津

## 早防早诊早治 延缓阿尔茨海默病进展

### 早筛可居家使用早期失智量表评估



专家谈病

9月是世界阿尔茨海默病月。根据世界卫生组织(WHO)数据,全球痴呆患者已经超过5500万,阿尔茨海默病(AD)是导致痴呆最主要的病因,目前我国患病人数已达983万。阿尔茨海默病患者生活质量严重下降,也给家庭、社会带来很大负担。我国是世界上老年人口最多、增长最快的国家之一,也是阿尔茨海默病的高发国家,该病早预防、早发现、早诊断、早治疗对国民健康极为重要。

市环湖医院神经内科主任周玉颖说,阿尔茨海默病患者大脑功能发生慢性进行

性衰退,包括记忆力、计算力、判断力、理解力、语言能力、视空间、执行功能等方面,可以影响患者的工作和日常生活能力。解剖发现,阿尔茨海默病患者大脑里有老年斑和神经纤维缠结两个主要病理特征。此外,有5%的阿尔茨海默病由基因突变引起。阿尔茨海默病临床上分为7个阶段,医生希望在1期至3期或4期早期发现,治疗效果会更好。

目前推荐居家使用早期失智筛查量表(AD-8),通过简单的8个问题,检查是否有痴呆的早期症状。如果有2项及以上有问题,可能出现认知障碍。此量表在初步检查老年人失智症发生的可能性时使用,进一步的诊断还需咨询正规医院专科医生。另外,如果被家人、同事、朋友观察到或主动意识到自己比之前有认知下降可及时就医,尤其要去有认知障碍门诊或诊疗中心的医院,由专业的评估师进行系统的认知测评。

对于阿尔茨海默病的预防,国际权威研究指出有12种风险因素增加罹患阿尔茨海默病的风险,包括教育水平低、高血压、肥胖症、抑郁症、缺乏运动、听力障碍、吸烟、糖尿病、缺乏社交、过量饮酒、头部受伤、空气污染。将这些可控的危险因素按年龄段划分,其中,早年受教育程度较低、中年失聪和晚年吸烟的人,得老年痴呆症的概率更高。如果很好地预防12种危险因素,就能减少40%发生痴呆的风险。

目前阿尔茨海默病的治疗包括药物治疗和非药物治疗。其中药物治疗包括用于增加和调节记忆相关的神经递质的药物从而减轻症状;通过治疗清除大脑内老年斑来延缓疾病进展。非药物治疗包括各种认知训练、认知康复、经颅磁刺激及电刺激等。

通讯员 刘书怡

### 健康速递

## 市胸科医院有3场讲座2场义诊

市胸科医院今日起至10月初举行3场公益讲座和2场专家义诊。3场公益讲座安排在该院海河院区门诊楼二楼示教室,均在10点至11点举行。讲座内容如下:9月24日(周二)《高血压是怎么损害心脏的》,9月27日(周五)《急性心肌梗死早期症状识别》,9月29日(周日)《冠心病支架术后如何康复》,主讲人分别为张迎怡、张楠、马梅。

2场义诊为双院区同步进行,义诊地点为海河院区门诊楼一楼大厅,和平院区门诊楼一楼大厅。第一场为9月30日上午世界心脏日主题义诊,该院心血管内科、药剂科、营养科及心肺复苏科普基地专家出席义诊;第二场为10月8日上午全国高血压日义诊,该院心血管内科、药剂科、营养科、高血压科普基地专家出席义诊。为提供更全面的指导意见,医院建议咨询者务必携带完整的体检结果或病历资料。 通讯员 屈志萍

记者 赵津

# 足不出户

# 办理分类广告

分类信息刊登项目

- 公告
- 寻人启事
- 减资公告
- 声明
- 遗失声明
- 注销公告
- 免责声明
- 指定承租
- 生日祝福
- 结婚启事
- 资产债权公告
- .....

此微信为线上唯一官方办理渠道>>> 同微信



联系电话>>> 23602233 17622997767

地址>>> 天津市和平区卫津路143号

广告

