



全国爱牙日

学会爱牙 告别“哎呀”

本报记者 李嘉

9月20日是“全国爱牙日”，今年的宣传主题是“口腔健康，全身健康”。如何保持口腔的健康呢？咸宁市妇幼保健院口腔科徐雅洁医生有如下几点建议：

清洁口腔 早晚刷牙

小宝宝在刚长出牙齿的时候，家长就要开始用纱布或者手指套牙刷帮忙清洁牙齿了。4-5岁开始学习“圆弧刷牙法”，即在牙齿表面画圈，每个部位反复画圈5次以上，每次刷牙时间不少于3分钟。

对于成人，我们更推荐使用“巴氏刷牙法”，这种刷牙法不仅能更有效的去除牙菌斑，还能避免由横向刷牙

导致的牙齿楔形缺损。由于晚上睡眠后，口腔活动停止，唾液分泌明显减少，对口腔，牙齿起不到冲洗自洁的作用，这个情况下，晚上吃完东西后不刷牙，食物残渣就会长时间停留在牙齿上，细菌以此为养料，大量生长繁殖，很容易形成蛀牙，所以大家要养成早晚刷牙的好习惯。



合理饮食 少糖减酸

儿童应注意平衡膳食，多吃蔬菜和新鲜水果等纤维含量高、营养丰富的食物，这样既有利于牙齿的自洁作用，不易患龋齿，又有利于口腔颌面的生长发育，促使牙齿排列整齐，增

强咀嚼功能。经常摄入过多的含糖食品或饮用过多的碳酸饮料，会引发龋病。儿童应少吃甜食，少喝碳酸饮料，减少吃糖频率，进食后刷牙或用清水漱口。

定期涂氟以及窝沟封闭

儿童最好每3个月到医院进行一次牙齿涂氟。涂氟是用氟化物来增强牙齿的抗酸能力，在牙齿表面形成一层保护膜，像一层盔甲一样保护牙齿，不但能抑制口腔内的细菌增长，还能够促进牙齿再矿化以及增加牙齿的抵抗力，可以有效避免小朋友龋齿发生以及保护牙齿。可以在每一颗牙齿上进行，但这层保护膜只能持续释放3个月的氟离子，所以要定期到医院补涂。

由于窝沟封闭只针对乳磨牙、磨牙以及双尖牙，是因为这三类在形态上存在着比较高的尖以及比较凹的

窝，这些凹坑的特点是不易清洁，容易滞留食物，滋生细菌，从而导致蛀牙。在换牙的这个时间段内，小朋友正确刷牙的方式还没有完全养成，进食的也是一些较黏、较软的食物，更增加了蛀牙的几率，为了减少这样导致蛀牙的情况，我们通过窝沟封闭这种方法将这些凹坑填平，这样食物残渣在光滑的表面更容易清洁。3-4岁封闭乳磨牙，6-7岁封闭第一恒磨牙（六龄齿），11岁左右封闭双尖牙，12-13岁封闭第二恒磨牙，进行窝沟封闭后每3个月到半年到医院进行复查。

戒除口腔不良习惯

吮指、吐舌、咬唇、咬铅笔、口呼吸和偏侧咀嚼等儿童常见口腔不良习惯，均会造成牙齿排列不齐，甚至颌骨畸

形，应尽早戒除。对有口呼吸习惯的儿童，应检查其上呼吸道是否通畅，及时治疗呼吸道疾病，及时纠正口呼吸。

定期检查早防早治

儿童是口腔疾病的高发人群，而且发展迅速，为及时了解儿童口腔健康状况，早期发现口腔问题，早期治疗，儿童应每3-6个月进行一次口腔

检查，如果产生龋齿，及时到医院就诊。成人则可半年到一年到医院进行一次口腔检查，也可在每年一次的刷牙中进行口腔维护及口腔检查。

链接

1、儿童牙齿什么时候萌出和替换？

人的一生只有两副牙齿，一副是乳牙，另一副是恒牙。

儿童6个月左右开始萌出乳牙，2岁半左右全部长齐，共20颗。6岁左右开始恒牙萌出并替换原有的乳牙，12-13岁左右全部替换完，共28-32颗。

2、如何防止蛀牙？

第一个就是涂氟，由于操作时间比较短，这是现在比较常用，也是小朋友接受度高一点的方法。第二个就是窝沟封闭，这个操作时间偏长且需要避免唾液污染，需要小朋友配合度高才能操作。

3、儿童应该从几岁开始刷牙？

第一阶段：当宝宝开始长第一颗牙的时候，也就是大约从6个月开始就要给宝宝刷牙了。当然，这里所说的刷牙并不使用牙刷，而是用父母用干净的纱布包裹自己的食指沾净水给宝宝清洗口腔，洗去牙齿及牙床上的附着物，这种口腔护理方法一般要持续到幼儿两岁半，此时口腔中的乳牙才全部萌出。

第二阶段：从两岁半开始，父母应为幼儿选择此年龄段使用的牙刷，每日早晚两次，站立于幼儿身后，手把手教幼儿掌握正确的刷牙方法（拂刷法）。因为这个时期的幼儿已有一定的理解、表达能力，只要家长循循善诱，

由浅入深地耐心指导，相信幼儿掌握正确的刷牙方法并非难事。

第三阶段：从3岁起，幼儿已经过半年的过渡期训练，应能独立完成刷牙动作了。但此时的幼儿还很顽皮，缺乏主动性和自觉性，家长平时还要起监督指导作用，使孩子养成良好的口腔卫生习惯，这样才能使孩子拥有一副健康美丽的牙齿。

注意：牙齿萌出后就可以使用含氟牙膏，为确保安全性和有效性，建议0-3岁婴幼儿使用浓度为500-1100mg/kg的含氟牙膏，每次用量为米粒大小（15-20毫克）；3-6岁儿童含氟牙膏用量为豌豆大小；6岁以后含氟牙膏用量为黄豆大小即可。

4、儿童牙齿要不要涂氟？

涂氟可以有效减少乳牙的龋齿发生率。涂氟是指在牙齿表面涂一层氟保护漆，形成一层保护膜，增强牙齿抗腐蚀能力，同时抑制细菌生长，从而降低龋病发生率。乳牙长齐之后，只要能配合的孩子，都可以开始涂氟了，一般3岁左右开始，每半年涂一次。

5、为什么窝沟封闭只做薄薄的一层呢？

窝沟封闭是指在不去除牙体组织，在牙合面、颊面或舌面点隙裂沟涂布一层粘结性树脂，保护牙釉质不受细菌及代谢产物侵蚀，达到预防龋病发生的一种有效的防龋方法。

我们牙齿上下咬合时是紧密接触的，窝沟封闭只是将比较深的窝沟填平一点，如果填得比较厚的话，上下牙齿接触时会觉得有东西顶住牙齿，就会感觉很难受，所以在既能保证效果又不影响正常咬合的情况下只涂薄薄一层。对于脱落吃进去的情况，各位家长可以不用担心，国家对口腔用品都是严格质控的，就算误吞进去对身体也是没有伤害的，会自然排出体外。



咸宁市妇幼保健院产科

提供“一接一送一上门”服务

本报讯 记者李嘉、通讯员吴艳报道：“路上注意安全，慢点开车。”“回家后好好休息！”“记得产后42天来复查哦。”……近日，咸宁市妇幼保健院产科住院部经常会出现这样一幕：护士帮家属拿行李、抱孩子、搀扶产妇出院，并悉心叮嘱产妇及家属。

“真的太感谢你们了，你们的服务确实是太好了！”即将出院的王女士和丈夫与医护人员告别时说。

“作为医者，最想看到的是患者舒心的笑容；作为护士，最想听到的是患者及家属真诚的‘谢谢’。”市妇幼保健院产科主任陈小芳说，众所周知，产妇出院常常是各种生活用品一大堆，经常看见家属抱着宝宝，提着大包小包，办理出院手续，忙得焦头烂

额，家属多时还好点，如果只有夫妻两人时，忙得手足无措，这对于刚生产完的妈妈来说确实很不容易。

为了让产妇和家属感受到更多的温暖和方便，市妇幼保健院产科主任陈小芳在科室开展了“爱心护送出院”的暖心服务。产妇在医护人员帮助下办理完出院手续后，医护人员还会细心交代好出院事项，由责任护士帮忙护送产妇出院，让孕产妇及家属安心入院、舒心回家。

多年来，咸宁市妇幼保健院秉承“全心全意为人民服务”的宗旨，开展爱心专车接送产妇服务、产后上门服务，用实际行动保障母婴安全。

湖北科技学院口腔医院

开展“全国科普日”科普活动

本报讯 记者李嘉报道：9月17日，咸宁市“全国科普日”主场活动在湖北科技学院启动。活动以“提升全民科学素质，助力科技自立自强”为主题。湖北科技学院口腔医院受邀参加了此次启动仪式，并展示了相关的爱牙科普知识。

本次活动由科协、市委宣传部、市教育局、市科技局、市卫生健康委、市人民政府国有资产监督管理委员会、共青团咸宁市委、湖北科技学院等29家单位联合举办，让公众走近科学，共同营造讲科学、爱科学、学科学、用科学的浓厚氛围。

湖北科技学院口腔医院派出了公益事业部科普小组前往活动现场，

使用移动牙椅为现场的学生提供口腔检查和健康科普，发放宣传单页，播放科普视频。现场设置了2大展区25个展台，涉及人工智能、青少年创新、消防安全、生命健康、机械工程、机器人等多项科普内容，吸引了众多大学生及群众参与，让大家在寓教于乐中感受科技创新力量。

湖北科技学院口腔医院相关负责人表示，医院是科普工作和健康教育的重要场所，有义务有责任为居民提供不断更新的卫生知识、医学技术、疾病常识等，在给定社会倡导科学、文明、健康生活方式中发挥着重要作用。湖科口腔将继续做好口腔健康科普宣传等工作，创新宣传方式，以大众喜闻乐见的形式组织活动，增强科普宣传的影响力。

健脾补肾 清热利湿

——读“经典”谈类风湿关节炎合并骨质疏松治疗



牛志尊
副主任医师 硕士
咸宁麻塘中医医院病区主任

类风湿关节炎是一种累及多系统的慢性、炎症性自身免疫性疾病。骨质疏松是一种全身代谢性骨病，类风湿患者的骨质疏松发生率明显高于正常人群。类风湿在治疗过程中，不规律的长期大剂量使用糖皮质激素，也增加了骨质疏松的发病风险。

根据类风湿关节炎合并骨质疏松的临床表现，可将其归属为“痿痹”、“骨痿”范畴，骨痿是类风湿病情进展中并发的疾病之一。《灵枢·根结》记载：“太阳为开，阳明为合，少阳为枢……合折则气无所止息，而痿疾起矣。故痿疾者，取之阳明。”《素问·痿论》中又对“痿证”的临床病因病机及“取阳明”治法做了详细分析论述。

类风湿关节炎属中医“痿痹”范畴。外邪侵袭是本病的主要发病条件，即所谓“邪之所凑，其气必虚”“正气存内，邪不可干”，正气不足为主导因素。李东垣《脾胃论》指出：“内伤脾胃，百病由生。”中医认为脾胃为气血生化之源，后天之本，脾胃亏虚是类风湿的重要病因

病机。痿痹起病以正虚为本，外感为标，脾胃功能失调，不能运化水湿，导致痰浊内阻，“百病多由痰作祟”“怪病生于痰”，日久则痰瘀互结，痹阻于筋骨关节肌肉而发为本病。此外，痿痹发病还与肝肾有关。风湿三气杂至，乘虚深袭入肾。肾藏精，主骨生髓，肾虚精无所藏，邪气乘虚内侵，阻滞气运，筋骨、关节闭塞不通。肝藏血，与肾同源，肾精肾气亏损，水不涵木，筋骨失于荣养，出现筋挛骨松，日久则关节肿大变形，活动不利，终至痿废失用。

人体四肢及一身之肌肉均为脾所主，均依赖于脾运化之气血濡养。《素问·太阴阳明论》中记载：“脾病而四肢不用也……今脾病不能为胃行其津液，四肢不得水谷气……

筋骨肌肉，皆无气以生，故不用焉”。《灵枢·决气》曰：“谷入气满，淖泽于骨……骨属屈伸，不利……”。骨质疏松症发病的重要因素之一即为脾虚。骨的生长发育受到后天脾胃运化的水谷精微影响，临床中运用补益脾胃气法治疗骨质疏松症，往往能取得较好疗效。

“治痿独取阳明”，此处“独取”非“只取”、“单取”之意，而是“主取”，乃治疗之大法，而非定法。对此，马蔚曾注解到：“今日独取阳明，又必兼取所受病之经……调节虚实，虚则补之，实则泻之；和其逆顺……泻则顺取，则病已矣”。“独取阳明”是治疗方向，而非固定的治疗法则。《素问·痿论》云：“故阳明虚则宗筋纵，带脉不引，故足痿不用也。”可以肯定，阳明在骨痿的发病中起到了至关重要的作用，“足痿不

用”的根本原因在于“阳明虚”，导致“宗筋纵，带脉不引”，不能“束骨而利机关”，从而无以正常维系筋骨关节功能。脾胃位于中焦，为多气多血之经，“持中央，运四方”，化生精、血、津、液，濡养脏腑，四肢百骸。脾胃虚弱，运化无权，筋骨失于水谷精微濡养，则肌瘦骨削而痿废。骨痿的形成除与脾胃关系密切外，还与肝、肾、心、肺有关。肝主筋、肾主骨、心主血脉、肺主皮毛，若肝、肾、心、肺精气亏耗，筋骨肌肉失于濡养，则弛纵痿软。而脾为后天之本，心、肝、脾、肺之精气充盈皆依赖于脾运化传输之水谷精微，脾胃健运，则其它四脏方能精气充盈，筋脉肌肉方得充养，而不致痿。类风湿关节炎与骨质疏松先后而发，但其病因病机皆因脾虚失运、痰瘀、湿热痹阻经络，或脾失健运，肝、肾、心、

肺精气不得充盈，筋脉肌肉失养而发，故可通过“治病求本”的中医思想进行辨证论治。此外，“治痿独取阳明”还包涵清胃火，祛湿邪，调理脾胃。痿痹患者外感风寒湿邪，久郁化热，或长期嗜食辛辣肥甘之物，湿热内生，或脾胃虚弱，津液失去正常敷布，停而成痰，久则水湿停，痰饮阻滞经络，筋骨肌肉失于气血津液濡养，则终至形体消瘦而痿废不用。故对于类风湿关节炎合并骨质疏松患者，更应注意清利湿热。另外，应充分考虑湿邪缠绵难愈的致病特点，临床治疗中需注意在补益脾胃的基础上，辅以清热利湿，以助脾胃之运化功能。脾胃功能正常，则湿邪得祛，热邪得清，气血调畅，五脏六腑、四肢百骸得养，则痿证自愈。



中医养生大讲堂
咸宁麻塘中医医院 主讲