

牙齿酸蚀症知多少

近年来，许多到医院口腔科就诊的患者，都提到一个共同的问题：感觉自己的牙齿变短了，或是在进食及刷牙漱口时牙齿出现酸痛感。这些症状很大程度上是由于酸蚀症造成的。



酸蚀症是指在无细菌参与的情况下，由于牙面受到酸或其螯合物的化学侵蚀作用，而引起的一种慢性的牙体硬组织表面浅层丧失。在1907年首次提出时，主要针对当时在化工厂等处作业的工人口腔内出现的症状，但近年来，随着天然牙保存时间的延长和软饮料消费的增加，酸蚀症在普通人群的患病率也不断增高。在国内的几次酸蚀症流行病学调查中，12岁儿童的酸蚀症患病率均达到20%以上，在国外的调查中酸蚀症也一直有较高的患病率。

那么究竟有哪些原因会导致酸蚀症呢？目前许多学者认为这是一种多因素引起的疾病，而常见的病因主要有：1. 饮食习惯，嗜好食用酸性食物或饮料，例如醋、碳酸饮料、果汁饮料、酒类等；2. 药物，服用维生素C、阿司

匹林等；3. 胃肠道疾病，食管返流症患者中酸蚀症的患病率高于一般人群；4. 职业因素，如品酒师和一些长期在酸性环境中工作的工人。各种不同来源的酸，在口腔内与牙齿表面的硬组织发生作用，引起这些组织脱矿，使牙齿表面软化，在物理作用下易磨损。酸的类型、浓度、剂量以及在口腔内存在的时间都与酸蚀症的严重程度密切相关。一般认为，酸的酸性越强，浓度越高，量越大，在口腔内与牙齿相互作用的时间越长，酸蚀症的病变程度就会越严重。一些酸性饮品中还含有有机酸，这些酸可以与牙齿表面溶解后产生的钙离子相互作用，加快了牙齿脱矿的速度。此外，不正确的刷牙习惯、夜磨牙、喜欢食用较硬食物等生活习惯会加剧牙齿磨损状况，加速酸蚀症病情的发展，造成更严重的症状。

酸蚀症在早期不会引起人体的任何不适感，仅仅表现为牙齿表面出现白垩色改变。随着病情的发展，酸蚀症可以导致牙齿表面硬组织的丧失，出现牙齿形态的改变，如牙齿长度变短、后牙咬合面呈弹坑状、尖牙和后牙颈部出现明显的楔形缺损等。而且在硬组织丧失后，可能会出现牙齿敏感症状，在受到冷热刺激或刷牙时出现牙齿酸软甚至疼痛，更为严重者可出现牙髓暴露、牙齿折断等。

针对现在一直保持较高患病率的酸蚀症，以下措施有助于避免其产生或发展：

一、减少碳酸饮料的饮用量，适量食用酸性食物和药物，食用酸性食物后应及时漱口，但不要马上刷牙，因为进食酸性食物后，被酸腐蚀的牙齿表面可以通过再矿化等方式恢复成正常牙齿表面，但刷牙会破坏这层牙齿表面而对牙齿造成更大的损害，建议至少间隔半个小时再刷牙。

二、建议使用含氟牙膏或含氟漱口水，氟离子有助于增强牙齿对酸腐的抵抗力并可以促进牙齿的再矿化，对预防和治疗酸蚀症有一定帮助。

三、纠正不正确的刷牙习惯，改横向刷牙为竖向刷牙，改用中软毛牙刷，不用过大的力量刷牙等。

四、如患有胃肠道疾病或存在磨牙习惯，应及时就医治疗。

五、因酸蚀症是多因素长期作用导致的疾病，如出现前文提及的症状，应及时到专业口腔医疗机构就诊，由专业医师根据患者的实际情况提供相应治疗建议。

冯希平(教授) 叶玮 于圆(上海交通大学医学院附属第九人民医院口腔预防科)

“多餐时代”加倍护齿

中国城市居民的饮食习惯正从“一日三餐”变为“一日多餐”，除了早晚刷牙，还应该做到每次餐后都护齿。

中华口腔医学会于近日发布的《城市居民饮食与口腔习惯调查报告》(以下简称《报

告》)显示，北上广成四个城市中，超过七成居民每天在三餐之外有摄入零食或饮料的行为，但近六成居民并没有餐后及时清洁口腔的习惯。今年爱牙日的主题正是“健康每一天从爱牙开始”，提倡人们每天都要爱牙，从中可见一斑。

《报告》指出，吃喝频繁但不注意及时清

洁口腔，容易使食物残渣停留，增加口腔酸性，对牙齿造成侵蚀。口腔疾病的防治关键在于良好口腔习惯的培养。《报告》同时向人们推荐四个爱牙好习惯——早晚用含氟牙膏刷牙、吃完喝完漱口或嚼无糖口香糖、保持饮食平衡、定期进行口腔检查，提倡天天爱牙、餐后爱牙的护齿行动。

虞睿

三叉神经痛——别当做牙痛去拔牙

用“天下第一痛”来形容三叉神经痛，可谓名副其实。三叉神经痛是指在颜面部三叉神经分布区域内出现的阵发性剧烈疼痛，40-50岁以后容易发生。三叉神经分三个分支，第一支为眼支，支配眼裂以上的额面部；第二支为上颌支，支配上牙槽和嘴巴以上，眼睛以下的脸部；第三支为下颌支，支配下牙槽和嘴以下的脸部。最容易和牙痛混淆的是三叉神经第二、三支的疼痛，但是只要了解三叉神经痛的特点，鉴别就非常容易。

首先，三叉神经痛的疼痛性质非常典型，为锐性剧痛：如刀绞、触电、针刺样，患者痛不欲生，俗称“天下第一痛”，而牙痛往往只是一种钝痛；其次，三叉神经痛往往有明确的诱发点，临床上叫扳机点——即当患者刷牙、进食、喝水、讲话、洗脸等，或触碰面颊、上下唇、鼻翼等部位时就会引起疼痛暴发，暴发后短时间内可缓解，但过一会儿又来了，有时一天可上百次，为避免疼痛发作，病人拒绝一切可触发疼痛的因素，甚至绝食。

绝大多数三叉神经痛是由颅内血管压迫三叉神经根部引起，老年人血管硬化、血压高等都是好发因素；当然也与病毒感染、蛛网膜粘连等因素有关，肿瘤压迫也可导致三叉神经痛。三叉神经部位的核磁共振检查可帮助进一步明确病因并得出诊断。

确诊三叉神经痛以后，药物治疗是首选。患者长期用药期间要注意检测血常规、肝功能等指标。当药物治疗效果不佳，或疗效减退，过敏或出现不能耐受的副作用时，微创锁孔显微手术治疗是目前国际公认效果最好、复发率最小、并发症最少的治疗方式。当病人不适合(比如大于80岁的高龄病人)手术或手术复发、效果不好等情况下，还可以选择射频或伽马刀治疗，也是不错的替代方法。

尹嘉(同济大学附属第十人民医院神经外科教授)

多潘立酮 小剂量短时间服用为妥

在胃部不适时，人们常常会想到一种常见的非处方药物——多潘立酮(商品名：吗丁啉)，并自行去药店购买使用。然而随着欧盟对于因其导致的心脏不良反应而开始进行使用限制时，人们在胃疼时还能随意地自行去药店购买多潘立酮吗？又或者因顾忌其心脏的不良反应而放弃使用呢？多潘立酮，胃疼时还能吃吗？

多潘立酮是一种合成的苯丙咪唑类衍生物，作为一种具有抗呕吐作用的多巴胺受体拮抗剂，可以直接作用于胃肠道的多巴胺2(DA2)受体，减少多巴胺介导的胃平滑肌松弛，增加胃肠道动力。目前在国内外多潘立酮主要以混悬液及片剂的形式作为胃肠促动力类非处方药物使用，其适应证为消化不良、腹胀、恶心、嗝气、呕吐。

多潘立酮作为一种家中常备的缓解胃部不适的药物，为大家所熟悉并广泛使用。其主要的不良反应偶见轻度腹部痉挛、口干、皮疹、头痛、腹泻、神经过敏、倦怠、嗜睡、头晕等；有时导致血清泌乳素水平升高、溢乳、男子乳房女性化等，但停药后即可恢复正常。由于不良反应较轻，多数症状在停药后可自行恢复，多潘立酮作为一种OTC类药物，国内并未对其使用严格限制。

近年来，随着欧盟对多潘立酮使用的进一步研究发现，其使用剂量的增加与疗程的延长，可能会导致一系列的心脏副作用，主要包括QT间期延长和心律失常。

经过欧盟成员国人类用药互认和分散程序协调小组投票后，多数支持多潘立酮类药物用于缓解恶心和呕吐症状，但对于成人及体重35千克以上的青少年，推荐剂量应该相应降低至10毫克，口服，一日最多3次；允许用于儿童及体重在35千克以下的青少年患者的产品应该通过口服给药，剂量为每千克体重0.25



毫克，一日最多3次，液体制剂应该提供量杯以便根据体重保证精确的用药量。同时，这类药物常规使用不应超过1周。不应允许多潘立酮继续用于治疗诸如腹胀或烧心在内的其他症状。

就国内而言，多潘立酮仍然作为OTC类药物使用。然而鉴于欧盟对于多潘立酮的限制使用，国内患者应当知道：多潘立酮常用于治疗多种胃部疾患或帮助消化，但是，该药物可能会产生心脏相关的不良反应，如导致部分患者心律失常；多潘立酮在大剂量或长时间应用时副作用最大，因此，此药物仅应在治疗恶心和呕吐时小剂量应用，且疗程应控制在1周以内；成人推荐剂量为10毫克口服，每日3次，或以栓剂的剂型30毫克，每日2次。

综上所述，多潘立酮应当小剂量短疗程慎重使用，并密切关注其副作用。而临床药师更应在这一问题有所作为，配合临床合理、安全地使用该种药物，造福于民。

石浩强(上海交通大学医学院附属瑞金医院药剂科) 本版图片 TP

“共筑健康 共享未来”——祝贺世界卫生组织上海健教中心健康宣教与康复辅导基地成立13周年暨大型专业肿瘤知识讲座及康复辅导活动

肿瘤是一类多因素、多环节、多阶段、发病机制复杂、高度异质性的分子病(基因病)，是当前危害人类健康乃至生命最为严重的常见病，多发病。但是肿瘤绝非绝症，不治之症，肿瘤是可以防治的。特别是随着现代医学的进步，各种新技术、新手段和新理念的贯彻应用，晚期康复也不再是遥不可及的事情。2014年9月，世界卫生组织上海健康教育与健康促进合作中心健康宣教与康复辅导基地(以下简称健教基地)成立13周年。从2001年到2014年这13年来，健教康复基地以全民健康为主要服务宗旨，联合上海和全国三甲医院专家门诊200多位教授主任医师进行了大小千余场科普讲座，另开设康复辅导答疑，使许多患者朋友受益于此。因此，为加强对肿瘤康复知识的普及，指导肿瘤朋友进行科学、规范的治疗，WHO健教基地特邀全国知名医院的十多位肿瘤专家向广大肿瘤患者开办为期两天的讲座及康复辅导活动，并现场赠送肿瘤康复书籍。让更多患者了解肿瘤的科学治疗和防止复发转移等全面知识，为患者肿瘤的防治路上点亮一盏明灯。

讲座内容具体安排：
9月17日(周三)上午9:00—11:00
讲座课题：《中药新技术在肿瘤治疗领域的新进展》
主讲：中国中药协会中药新技术专业委员会副主任委员 冯敏 教授
下午13:00—14:00
讲座课题：《肿瘤诊断治疗中的失误与对策》
主讲：肿瘤外科及化疗专家 潘浩 主任医师
9月18日(周四)上午9:00—10:30
讲座课题：《中医药在肿瘤复发转移中的作用》
主讲：中医科专家 俞小平 副主任医师
下午13:00—14:00
讲座课题：《泌尿系统癌症患者请勿重治疗轻康复》
主讲：泌尿外科专家 凌桂明 主任医师

本次康复辅导活动时间：17、18日上午9:00—下午15:30
出席的肿瘤专家有(排名不分先后)：肿瘤内科消化系统专家诸丞栋主任医师，呼吸内科专家陈玉蓉主任医师，血液科专家周柱主任医师，泌尿外科专家凌桂明主任医师，妇科专家朱佩英主任医师，中医科专家唐辰龙主任医师，俞小平副主任医师，肿瘤康复科专家陈耀坤主任医师，肿瘤外科乳腺、甲状腺肿瘤专家沈又琴主任医师，肿瘤外科及化疗专家潘浩主任医师、肿瘤内科消化系统肿瘤专家王淑芳主任医师及上海健教基地特聘医学顾问鲍秋发副主任医师等肿瘤专科、中医科及肿瘤内科放疗等综合治疗科别的主任医师莅临现场。为大家提供全方位的咨询服务。
公益赠书：本次所有到场人员只要携带个人病例资料即可当场获赠《科学防癌治癌》(ISBN 978-7-81060-821-3)书籍一本，每天限额100名，发完为止！
地址：中国科学院上海学术活动中心(好望角大饭店肇嘉浜路500号)五楼 周鸣厅。
请需要参加讲座及辅导的朋友来电预约，以便顺利入场！
预约电话：021-64031830/ 64311848