



### “9·20”爱牙日

虎牙、地包天、大龅牙，在医学上称为错颌畸形，易导致龋齿、牙龈炎、牙周炎等，甚至导致颌面部生长发育异常及颞颌关节疾病。错颌畸形对口腔功能、颜面美观、生长发育及身心健康带来不同程度的影响和损害，因此应进行牙颌畸形的预防和早期矫治。重视错颌畸形应从娃娃抓起。

### 纠正口腔不良行为

错颌畸形是一种少年儿童常见的口腔疾病。在儿童的生长发育过程中，由于遗传、疾病、内分泌异常、营养不良、替牙障碍及口腔不良习惯、喂养姿势不当等因素的影响，均可能导致牙、颌、面的生长发育异常，发生牙颌畸形。例如儿童扁桃体肿大，可以导致张口呼吸，造成牙弓狭窄，腭盖高拱。口腔不良习惯也是一个很重要的原因。咬下唇可以使下前牙舌倾，上前牙翘出；咬上嘴唇可以造成上前牙舌倾，下颌前突，形成地包天；吮拇指可能造成上牙弓前突以及下颌后缩，咬铅笔的习惯可造成局部小开骀，单侧咀嚼习惯、托腮习惯等可使后牙区发生反骀甚至颌面部发育不对称。

在积极纠正上述口腔不良行为，消除错颌病因的基础上，还要预防和治疗龋齿，保持乳牙牙体完整及乳牙牙弓的长度，拔除滞留的乳牙，乳牙早失后用间隙保持器保持间隙，保持乳牙列及混合牙列期骀的平衡。注意矫正异常的唇舌系带，通过肌能训练防止功能性错颌发生和纠正某些功能异常造成的畸形。

预防错颌畸形的关口要提前到婴儿期，提倡母乳喂养。儿童的食物应当稍硬、耐嚼且富有营养，防止单侧咀嚼，以便充分发挥口腔咀嚼器官的功能，促进颌面软硬组织的正常生长发育。

### 抓紧最佳矫治期

如果已经发生错颌畸形，则应带孩子到医院就诊。一般来说，有颌骨发育异常者如上、下颌后缩畸形，应在生长高峰期到来之前（8-10岁）进行矫治；如果仅是牙齿拥挤不齐等错颌畸形，可以在乳恒牙基本替换完成，儿童进入了生长发育的快速期（12-15岁）时矫正，就可以获得良好的效果。抓紧最佳矫治期进行矫治，阻止畸形发展，纠正畸形，引导牙、颌、面正常生长。

### 重视和保护乳牙

乳牙的作用常常受到轻视。乳牙是儿童生长发育期重要的咀嚼器官。健康的乳牙可充分磨碎食物，有利于机体消化吸收。咀嚼时又可对面部的骨、肌肉产生良性的刺激，促进面部的发育。乳牙还参与儿童讲话发音。乳牙过早丧失，邻近乳牙或第一磨牙移位，原有的间隙就会缩小，造成恒牙萌出后没有足够的间隙而导致恒牙排列不齐。而乳牙滞留，常导致恒牙萌出后不能到正常的位置，形成错位。因此，“乳牙无关紧要”的观点是错误的和不可取的。

陈挺（上海交通大学附属第六人民医院口腔科副主任医师）



### 哪些智齿需要拔除

智齿是人类演化过程中“牺牲”的生物性性状。人类颌骨回缩致使智齿没有足够的生存空间，其萌出常常导致各种口腔问题，故而需要拔除。但如果它能顺利萌出，不影响其他牙齿，则没必要拔除。拔智齿也没有瘦脸的功效。

当出现以下几种情况时，需要将智齿拔除：

第一，反复引起炎症。智齿的危害最常见的就是冠周炎，因为在牙和牙龈之间有一个盲袋，在遇到身体抵抗力低下或食物残渣等进入盲袋的时候就有可能发作。严重可能会造成面部间隙的化脓感染。

第二，智齿龋坏。如果智齿严重龋坏，智齿位置非常靠后，治疗

比较困难；智齿变异比较多，治疗效果可能不理想；智齿在充填治疗后，如果不能很好地维护口腔卫生，更容易再次发生龋坏。

第三，食物嵌塞。这很容易造成前面第二磨牙的的龋坏，并有可能引发其远中面的牙周损害。

第四，智齿近中或水平倾斜。倾斜的智齿可能会造成食物嵌塞。有一些情况下智齿生长导致其直接顶在第二磨牙的根上。这种情况下还是尽早拔除为好，如果拖延甚至会将前面的邻牙顶坏，届时要同时将两颗牙拔除，得不偿失。

第五，矫正的需要。正畸医师会就此做详细说明，正畸医师会要求在智齿牙根还没有发育的时

候将其提早拔掉，有时甚至会遇到14岁左右就前来要求拔除智齿，一般见于反合的病人，提早拔掉智齿可能有利于控制下颌骨后段长度的发育。

另外，很多女生抱着瘦脸的目的去拔智齿。但事实是，智齿和脸型没有任何关系。脸的形状主要由颌骨特别是下颌骨支撑，下颌角的大小，才是脸型的决定因素。智齿是在下颌骨完全成型后才萌出，是否拔除对下颌角的角度没有影响。之所以有人说自己智齿拔除之后确实瘦了，可能是因为拔牙术后疼痛和肿胀，进食减少，当脸部消肿，加上一段时间饮食控制，让人产生拔智齿瘦脸的错觉。

邓刚 蒋建群（主任医师）（上海交通大学医学院附属第九人民医院口腔第二门诊部）

## 你确定会刷牙吗？



国人一般每次刷牙的平均时间为59秒，而这个时间对彻底清理口腔细菌是远远不够的。一般牙医建议每次刷牙时间应该不少于3分钟，并保证每颗牙齿的每一个牙面都被刷到。

**牙刷寿命** 牙刷用久了，刷毛底部可能会滞留一些食物残渣碎屑，上面往往有着大量的细菌。牙刷一般以三个月为更换周期。

**刷牙方式** 横着刷牙会直接磨损牙釉质。正确的刷牙方式是刷毛斜45°，对着龈端，控制好力度，以震颤的方式对一个个牙区进行清理，上牙向下刷，下牙向上刷。若不好掌握刷牙力度，只需参考刷毛弯曲程度，一般而言刷毛尖端三分之一受压弯曲，深入到牙齿周围的边角中时的刷牙力度是正好的。

**王璐** [上海市第八人民医院（上海市第六人民医院徐汇分院）口腔科] 本版图片 TP

**持续时间** 有调查显示，中国

刷牙是我们每天必做的功课，可为什么天天刷牙，还会有蛀牙？刷牙看似简单易掌握，但是你确定自己的方法是正确的吗？

**刷牙频率** 刷牙为了去除牙菌斑。牙齿表面的食物碎屑可以通过咀嚼或唾液的冲刷自洁作用带走，但是牙菌斑却没那么容易对付。而且，牙菌斑一直在形成，平均每12个小时会完整形成一次。所以，我们每天应该刷2次牙，否则效果会大打折扣。

**刷牙时机** 有些人喜欢先吃饭再刷牙，如果起床后不刷牙就吃东西，一夜滋生的细菌会直接在有糖的环境中迅速繁殖并形成大量的酸性物质和牙菌斑。因此，早晨起床后最好在饭前刷牙，消灭一整夜口腔内滋生的细菌。

## 多酸少辛 润燥补肺

药，山药同样色白入肺，是最好的补肺之品，嚼之味酸，连皮带须地吃长条山药最有利于头发的生长。

秋季天气干燥，主要外邪为燥邪。秋分之前有暑热的余气，故多见温燥，秋分之后，寒凉渐重，所以多出现凉燥。秋燥易伤津液，引起咽、鼻、唇干燥及干咳、声嘶、皮肤干裂、大便燥结等症。故秋季应多喝水，多吃酸甘滋润的食物，如百合、银耳、秋梨、莲藕、柿子、芝麻、核桃、糯米、蜂蜜等。

广东民间历来喜好秋日炖煮善于润养的汤水，如青萝卜陈皮鸭汤、玉竹百合猪瘦肉汤、木瓜粟米花生生鱼汤、沙田柚花猪肝汤、无花果白

### 养生周记

季对应于五脏中的肺脏，肺主皮毛，因此秋季又是一个非常好的促进自己毛发生长的季节。有个成语叫“明察秋毫”，“毫”就是指秋天长出来的小绒毛。现代很多人饱受脱发的困扰，那么入秋后多进食酸味食物，再配合肉类的营养，促进头发的生长。此时最宜进食的补肺之物就是山

### 知“心”话



## 切莫「逢秋悲寂寥」

“秋”在古代文人骚客的诗句中有不一样的描述，既有辛弃疾“稻花香里说丰年，听取蛙声一片”的喜悦之情，又有曹丕“秋风萧瑟天气凉，草木摇落露为霜”的悲凉之情。这说明秋天是一个情绪易于波动的季节。我们要警惕“秋季抑郁”，不可“逢秋悲寂寥”。

“秋季抑郁”是季节性抑郁发作的一种，季节性抑郁又称季节性情感障碍。研究发现日照时间的减少会引发“秋季抑郁”。在纬度越向北的地区，季节性抑郁发病率越高，同时，通过补足人工光照可使部分病人的症状得到缓解。该病的发病机理目前并未明确，研究主要考虑和人体褪黑素及5-羟色胺等激素分泌水平的变化有关。

“秋季抑郁”多发人群主要集中在：敏感多疑、性格内向、不善于倾诉者；工作压力大的“上班族”；更年期女性，孕产妇或老年人，部分学龄期儿童；刚经历了负面生活事件没得到及时心理疏导的人群；常年在室内工作并且体质较弱及平日极少参加体育锻炼的脑力劳动者，尤其是平时对寒冷比较敏感的人。

“秋季抑郁”的预防措施有：增加室外活动，老年人推荐散步、慢跑、打太极拳等；中青年人可以跑步、打球、爬山、游泳等。生活工作有规律，积极应对生活工作中带来的压力，如早睡早起，扩大生活圈子，多交朋友，工作时劳逸结合，培养兴趣爱好等。

针对季节性抑郁主要的治疗方法包括日光疗法、药物治疗及心理治疗等。

日光疗法是将季节性抑郁患者每日暴露在特定波长、没有紫外线的白色荧光光源中至少30分钟，目前的研究发现日光疗法治疗季节性抑郁有效，但是缺乏公认的治疗标准。

药物治疗及心理治疗是临床常规治疗抑郁症的手段。药物治疗多用SSRI或SNRI类抗抑郁药，如氟西汀、度洛西汀等；心理治疗常用的手段有支持性心理治疗、认知行为治疗等。

如出现抑郁发作的情况，需要及时至正规医院咨询心理科医师，以获得专业的帮助。

倪开济（上海交通大学医学院附属仁济医院心理科医师）

### 上海夕阳红口腔门诊部

电话：62490819 62498957

地址：万航渡路1号环球世界大厦副楼（8座）1002室

沪医广2017第06-02-C160号 医广证有效期：2017年6月2日至2018年6月1日止 5