

健康口腔 笑动泉城

今年的9月20日是我国第二十个全国“爱牙日”。今年的活动主题为“健康口腔，幸福家庭”，副主题是“呵护孩子，预防龋齿”，旨在推动全社会关注口腔健康。为了做好今年的“爱牙日”工作，济南市多家医院纷纷实施了多重举措，用实际行动将9月打造为人人关注口腔健康的“爱牙月”。



摄影/尹静

本刊记者 徐兴亮

关爱口腔 健康观念需加强

口腔健康是人类现代文明的重要标志，世界卫生组织早已把口腔健康作为人体健康的十大标准之一。根据世界卫生组织关于“口腔健康标准”的定义，健康的口腔应表现为：牙齿清洁、无龋洞、无疼痛、牙龈色泽正常、无出血现象。

济南市口腔医院张运奎院长表示，随着口腔保健知识的普及和推广，老百姓的口腔保健意识有所增强，但由于生活方式、错误观念的影响，人们对口腔健康的重视程度还远远不够。目前从检查结果来看，儿童的龋齿患病率仍然很高，接近70%，“重治疗、轻预防”的错误观念仍很普遍。

今年的爱牙日活动主题为“健康口腔，幸福家庭”，口腔疾病作为一种常见病和多发病，与人们日常生活习惯密切相关，家庭在口腔保健中发挥着重要作用。特别是儿童的口腔健康状况与家长的知识和水平、重视程度和健康教育有很大关系。

张运奎院长表示，济南市口腔医院作为济南市的牙病防治中心，肩负着全市牙病的防治工作。为了普及正确的口腔保健知识，市口腔医院坚持开展了牙病防治宣传进家庭、进街道、进学校、进单位、进社区和设立24小时爱牙热线的“五进一线”活动，今年还推出了一系列的口腔健康行动，通过多种形式把“好口腔、好生活”的健康理念传达给大家，提高大家的爱牙意识。

告别龋齿 让孩子微笑成长

据济南市中心医院口腔科主任王明

国介绍，龋病俗称蛀牙，是儿童最常见的口腔疾病。儿童的牙齿呈锯齿状，牙齿窝沟细而深，极易在其内存留细菌和食物残渣，形成龋齿。龋齿对儿童的健康有着严重的危害。

除了会感到疼痛不适外，龋齿还会影响进食和睡眠，严重影响儿童的正常生长发育，会导致儿童咀嚼困难，形成偏食等不良饮食习惯。龋齿可致双侧面部发育不对称，不及时治疗可造成恒牙萌出障碍和牙列不齐。另外，还会对儿童的身心健康造成影响。

那么对于儿童龋齿，应该怎样进行有效地预防呢？下面听听济南市口腔医院儿科主任邵林琴的说法。

1. 窝沟封闭。“窝沟封闭”，是指在牙齿咬合面上涂一层黏结性树脂，保护牙釉质不受细菌及代谢产物侵蚀，增强牙齿抗龋能力，从而达到预防龋病发生的一种有效方法。窝沟封闭的最佳时机是儿童牙冠完全萌出，龋齿尚未发生的时候，一般第一恒磨牙在6-9岁，第二恒磨牙在11-13岁。窝沟封闭后应当好好刷牙，如果发现封闭剂脱落应当重新封闭。

2. 科学刷牙。儿童应该在家长的帮助和指导下，科学刷牙。要坚持早晚刷牙，饭后漱口，同时要正确的刷牙和牙膏。刷牙能去除牙菌斑、软垢和食物残渣，饭后漱口可去除口腔内的食物残渣，保持口腔清洁。

3. 定期检查。龋齿的发生和进展缓慢，早期没有症状，不易察觉，家长要定期带孩子到医疗机构进行口腔健康检查，做到早预防、早诊断、早治疗。儿童应该每6个月接受一次口腔健康检查。

4. 正确的饮食习惯。健康的饮食结构和良好的饮食习惯是口腔健康和全身健康的基础。家长应让孩子减少或控制饮食中糖的含量，养成少吃零食和甜食的习惯，另外要注意儿童三餐的合理搭配。

5. 早治疗。牙齿的龋坏是不可逆的，对于儿童龋齿，一定要早发现、早治疗。

多重举措 上演“爱牙总动员”

今年“爱牙日”活动的主题为“健康口腔，幸福家庭”，旨在推动全社会关注口腔健康。一系列具体的措施让一场别开生面的“爱牙总动员”热闹上演。爱牙、护牙的观念广泛传播，人们对口腔健康的关注度不断提高。

19日，省卫生厅、省教育厅联合在章丘东山小学启动以“健康山东 微笑少年”为主题的全省中小学生学习口腔疾病综合干预项目，开展中小学习自愿免费口腔健康检查和医疗服务。整个干预项目为期3年，2011年将在18个县(市、区)的55所学校开展试点。山东争取到2013年，在全省30%以上的县(市、区)实施该项目。

济南市口腔医院在9月1日—30日将开展为期一个月的“爱牙月”活动，医院同妇联联合开展了“口腔健康行”进家庭、进社区活动，结合“健康济南”活动，在学校、社区进行口腔健康普查、口腔知识宣教、口腔医疗服务，赠送口腔健康教育光盘，并推出免费做窝沟封闭等一系列让利于民的优惠活动。

市口腔医院还举办了首届牙模大赛，刷牙比赛等生动有趣的活动，得到了大家的一致好评和广泛参与，通过这种轻松活泼的形式，把爱牙的健康观念传达给大家。

一方面是积极地普及口腔保健知识，一方面则是各家医院积极行动，用技术和服务将爱牙行动落到实处。市口腔医院张运奎院长表示，医院推广的“舒适治疗”让看牙不再是一件令人恐惧的事情，环境、服务、技术、设备的不断进步，让看牙成为了一次惬意的“舒适之旅”。

据济南市中心医院口腔科主任王明国介绍，医院近年来逐步引进了先进的设备，在种植牙技术和复杂错颌畸形的正畸治疗方面形成了自己独特的优势，良好的技术和贴心的服务得到了患者的广泛认可。

健康播报

首届牙模大赛火热进行中

你的牙齿够白、够齐、够炫吗？你的牙齿健康吗？如果你对自己的牙齿非常满意，并愿意与广大读者分享你的护牙经验，那么请来参加牙模大赛吧。

由生活日报与济南市口腔医院共同举办的首届牙模大赛一经推出，就受到了大家的一致好评和广泛关注，读者们纷纷打来电话进行咨询。为了让广大读者更好地展示自己的“美齿”，分享各自的护牙经验，活动特延期至9月30日。

活动奖励：活动特设一、二、三等奖及美丽奖，其中一等奖一名，二等奖两名，三等奖三名，分别为800元、500元、300元奖励(代金券)，来院就诊可做现金使用。美丽奖20名，奖励免费洗牙券一张。届时由口腔专家和媒体成员组成的评审委员会，将对照片进行专业评选。

参与方式：凡年龄在15岁-30岁之间，9月30日前将近期的个人微笑露齿照片(所露牙齿为微笑时上下牙齿各6颗以上)、姓名、联系方式发送到jkzk2009@163.com，就有机会赢得大奖，本赛事照片拒绝PS！

报名咨询电话：85196545

爱牙直通车

孩子正中门牙靠不拢是咋回事？

在口腔儿科门诊经常会遇到家长询问孩子的正中门牙有间隙需不需要矫正？要回答这个问题首先要明确孩子正中门牙靠不拢有哪些原因。

正中门牙靠不拢的主要原因有以下几点：

一是上唇系带附着过低。上唇系带位于两个正中门牙之间的牙根部的牙床上，与上唇内侧黏膜连在一起形成一根细薄的带状物。唇系带在胚胎时期相当粗大，或为牙槽嵴的中央分界线。婴儿出生后，随着牙齿的萌出及牙槽骨的发育，唇系带就渐趋退缩。如果唇系带未退缩，而仍附着在原来的位置上，势必会在正中门牙之间形成裂隙，致使两个正中门牙靠不拢。如不及时纠正，不仅会影响孩子的发育，还会影响到其他牙齿的正常萌出，造成牙列不齐。

二是两个门牙中间有多生牙。多生牙数目不等，可以有1个，也可以有多个，有的多生牙已萌出，肉眼可以看到，有的埋伏在两个门牙之间的牙槽骨内，肉眼是看不到的，必须通过拍X光片才能看到。

三是丑小鸭时期。上颌两个正中门牙刚刚萌出，呈外“八”字型，这是因为在两个门牙的根部远中各有一个侧门牙的牙胚所致，这是正常的生理现象，慢慢就可以纠正过来。

四是牙量小于骨量。牙齿相对于牙槽弓较小，使牙齿之间有间隙，这需要待乳牙全部替换完后再进行正畸治疗。

五是牙齿形态异常。如侧门牙过小而致牙齿之间有间隙，这需要通过牙齿改形来消除间隙。

家长如果发现孩子正中门牙靠不拢应及时到口腔儿科门诊就诊，找出病因，因病施治。如上唇系带附着过低应做唇系带修整术，如果有多生牙应及时拔除。(济南市口腔医院儿科主任 邵林琴)

治牙恐惧不用愁，笑气轻松来解忧

牙病是世界发病率最高的疾病之一，但不少孩子和敏感的成年人看牙或想到看牙时，却会不由自主地产生恐惧和焦虑，这大都源自他们有过“痛”或“酸”的不良牙科治疗经历，或对打钻、打针、药味等产生的莫名恐惧，医学上称为“牙科恐惧”。据了解，在口腔科就诊过程中，大概有80%的患者存在不同程度的牙科焦虑心理，因害怕而回避牙科治疗，往往牙痛不能忍受才迫不得已就诊，就诊时也不能完全配合治疗。

长期以来，患者对牙病治疗的恐惧心理已经成为影响治疗正常进行的一个重要因素。采取有效措施缓解患者的恐惧心理，改变传统的牙科治疗模式，这是医生和患者的共同追求。

而“笑气”则可以帮人们解决这个问题。病人吸入的笑气是最早发现的一种麻醉气体，吸入这种气体后人会变得心情愉快而想发笑，故名笑气。笑气同氧气混合吸入后，病人会立马变得安静下来，中等浓度吸入有麻醉镇痛作用，由此可以降低疼痛感；医生凭借其在口腔各领域的尖端技术优势，使患者在无痛、舒适和愉快的享受中完成补牙、拔牙、种植牙、根管治疗、修复美容牙冠等。

在国外，近10年来在口腔无痛治疗方面发展很快，特别是现代麻醉技术和全新的镇痛理论使口腔无痛治疗理念得以实现。从补牙、拔牙、镶牙、洗牙等一般口腔治疗到口腔手术，从心脑血管疾病患者的风险口腔治疗到种植牙，完全可以实现无痛化。应用持续镇痛理论还可以治疗伴有顽固性疼痛的口腔疾病如拔牙感染、口腔溃疡、三叉神经痛等。在美国等一些发达国家，绝大多数拔除智齿、种植牙等的牙科手术和儿童口腔病的治疗都是在镇静催眠、“笑气”镇痛下完成的。

(山东电力中心医院口腔科 刘美娟)

有医说

隐形矫正——让牙齿不齐悄悄走向完美

随着生活水平的提高，人们对牙齿美的追求越来越高。一般来说，牙齿畸形矫正的最佳时机是12岁到15岁。很多成人患者由于种种原因错过了最佳的矫正时机，传统矫治器牙面上的很多矫正装置——“钢筋箍”影响了健康、美观、职业和社交，使很多爱美的人士望而却步。隐形矫正技术的出现完全满足了美观矫正的需要。

口腔正畸医生一直在致力于美观牙齿矫正技术，隐形矫治器的发展经历了以下几个阶段：上世纪七十年代以Kurz为代表的传统舌侧矫治器，九十年代以Invisalign为代表的无托槽隐形可摘矫治器，2000年以Ingenito为代表的个体化舌侧固定矫治器。其中舌侧矫治器是隐形效果最好的矫治器；而个体化舌侧固定矫治器是目前最多医师使用的舌侧矫治器。

舌侧矫治器将正畸托槽粘接到牙

齿的舌侧，从外面完全看不出来，真正做到了美观、隐形，而且对牙齿唇面保护好，避免了唇侧粘接托槽带来的脱矿和变色等问题，还能够直接观察矫治结果。舌侧矫治器也有缺点：技术含量高临床操作复杂，治疗费用高，比较难普及使用，矫正初期对发音会有些许影响，患者的适应期相对传统的矫治器会延长。

传统舌侧矫治器托槽是预成的，一副托槽用于所有的患者，由于牙齿舌侧面形态各异，牙间距离窄小，脱落率比较高，托槽脱落重新粘接不准确，容易刺伤舌头妨碍发音，使得医生掌控起来很难。个体化舌侧矫治器托槽用计算机CAD/CAM系统个性化定做，薄而流线型，克服了舌侧面的形态多变的影响，使得托槽间距最大化，托槽底板增大，粘接密合，使得托槽脱落率很低，直接粘接或脱落后重新粘接位置更加准

确，明显提高患者舒适性。因为有了CAD/CAM技工团队的强大支持，简化了临床操作，正畸医师操作相对简单，精细调整相对容易了很多，大大提高了矫治效果。

传统的牙齿矫正，张嘴就是“铁齿铜牙”，完美结合了计算机辅助三维诊断、个性化设计及数字化成形技术的隐形矫正技术——个体化舌侧矫治器，实现了矫正的隐蔽性和快捷性，在矫正牙齿的同时也保护了患者的隐私和社交形象，因而受到越来越多口腔求美者的青睐。对于牙列拥挤不齐、龅牙、虎牙、兔牙的择业大学生和工作人士，隐形矫正无疑是明智和理想的选择。

隐形矫正技术让您的美丽悄然而来，拥有灿烂笑容，从此自信飞扬！

作者简介：张士杰，博士，硕士研究生导师，副教授，山东大学第二医院副主任医师。