

暑期牙齿正畸正当时

——专访义乌牙科医院正畸中心主任龚莉

义乌牙科医院、义乌儿童口腔医院推出暑期学生牙齿正畸活动,受到广大家长和学生的关注。记者日前就家长和学生关心的有关牙齿正畸问题走访了义乌牙科医院正畸中心主任龚莉,龚莉对此一一作了解答——

什么情况需要做牙齿正畸

龚莉说,错颌畸形不仅不美观,还会诱发其他疾病。当发现牙齿有以下情况,就需要进行牙齿正畸:

1. **牙齿拥挤**:表现为牙齿里出外进,显得拥挤不整齐。
2. **前牙反颌(又称“地包天”)**:表现为下牙咬合在上牙的外面。
3. **骨性反颌**:表现为不仅牙齿反颌,面部骨骼也畸形,上颌骨发育不足——后缩,下颌骨发育过度——前突,造成面部凹陷,侧面为新月形。
4. **牙间隙过大**:表现为牙齿之间缝隙多,且间距较宽。
5. **深覆盖(又称“地牙”)**:有的表现为上前牙前突或下前牙里倒,有的则是骨骼畸形。有的人上前牙和上牙床过分向前突出,而下巴颏却缩在上嘴唇的后面,或者根本就没有下巴颏的形态。
6. **双颌前突**:表现为上下前牙前突,造成唇部前突,开唇露齿,嘴唇用力才能闭上。
7. **后牙反颌、锁颌**:表现为牙齿咬合

功能不好,上下颌骨偏歪畸形。

8. **深覆颌(前牙咬合过深)**:表现为咬合时看不见下前牙,有些人同时伴骨骼畸形,表现为下面部短。

为什么暑期适合学生做牙齿矫正

龚莉解释说,矫正初期,孩子需要多次到医院进行治疗,耗费的时间比较多,在暑期做矫正,就不需要频繁请假影响学习。龚莉详细介绍了暑假牙齿矫正的几个步骤:

1. **清洁口腔**。不少孩子平时没有养成规范的刷牙习惯,导致牙齿卫生情况较差,需要在矫正前完成牙齿清洁工作。
2. **口腔疾病处理**,约1—2周。由于刷牙方式不规范,不少孩子或多或少都有牙龈炎、牙齦坏、牙周炎等口腔疾病需要治疗。
3. **确定牙齿矫正方案**,如果需要拔牙,这个过程大概需要1—2周。
4. **牙齿矫正器的佩戴与适应**,时间约1周。

龚莉特别提醒家长和孩子,矫治器戴上后,就要严格遵守医嘱佩戴,并定期复诊,以确保矫正结果稳固持久。

牙齿正畸会不会影响饮食

矫正过程一般需要1—2年,牙齿正在经历一个过渡期,日常中饮食对牙齿修正的影响还是非常大的,若不注意饮食习惯就会导致矫正的效果出现偏差。

注意以下问题,在矫正期内也可以轻松享受美食。

刚开始佩戴矫正器时,牙齿一般会出现酸痛的症状,这时候可以吃一些稀饭、炒蛋、面条等软一些的食物。不过这种状况不会持久,一般一周左右的时间就没有疼痛感了。

在矫正期中,不能吃过硬的食物,如坚果、糖果、饼干以及贝壳类等,这些食物容易导致矫正器松动或变形,对牙齿矫正的效果产生影响;不要吃过粘的食物,如牛乳糖、麦芽糖、年糕、糍粑之类的,这类粘性的食物对牙齿的粘附作用非常强,会导致矫正器偏移;尽量不吃甜食,因为戴着牙箍,刷牙时难免会有一些地方清洁不到位,吃过甜的东西容易造成牙齿齦坏;食用如苹果、梨大块的食物时,应该先切成小块再行食用。

牙齿正畸过程中的注意事项

1. 要戒除咬笔和咬指甲的坏习惯,否则会影响牙齿矫正的效果。
2. 最好使用正畸牙刷或牙缝刷。正畸牙刷可以深入矫正器钢丝里面,对普通牙刷刷不到的地方进行清洁,让牙齿无处遁藏,避免牙龈炎的发生。
3. 正畸期间,口腔抵抗力变弱,蛀牙的发生率会大大提高,为了避免蛀牙的发生,可以适当使用含氟牙膏,最重要的是认真刷牙,每次刷牙3—5分钟。
4. 遵守正畸医生的其他医嘱。

全媒体记者 王莉莉



龚莉

●主治医师
●中华口腔医学会会员
简介:毕业于浙江中医药大学,多次赴二甲医院进修学习,参加TWEED正畸学习班、林新平生物力学学习班。
擅长:青少年与成人牙列拥挤及成年各类错颌畸形的治疗,用直丝弓、舌侧、隐形矫治,未成年早期矫治等,多次在病例大赛中获奖。

拯救“口罩脸” 护肤有技巧

防疫碰上夏季炎热,长期佩戴口罩难免引发一些皮肤问题,不少人的脸成了“口罩脸”:有压痕、长期压痕后的色素沉着、红肿瘙痒、干燥、擦伤或破溃等。下面分享几个护肤建议,帮您远离“口罩脸”。

皮肤干燥?清爽保湿

夏季戴口罩时,在口罩接触的皮肤部位,由鼻腔和口腔呼出来的气体不能快速蒸发,局部皮肤温度和湿度升高,皮肤呈现潮湿状态,像敷面膜过久一样。这就容易使得皮肤角质层肿胀,破坏细胞屏障,影响皮肤锁水,从而导致皮肤干燥,因此建议在戴口罩前后涂抹保湿润肤乳,保护皮肤屏障。

皮肤擦伤?调整口罩

口罩边缘反复压迫同一区域皮肤,尤其是在鼻部、颧部等皮下脂肪组织不丰富的部位,就容易出现皮肤擦伤或破溃。建议佩戴松紧合适的口罩。轻度压痕不需要治疗,但同时应保持皮肤清洁和湿润,防止肌肤再次受到摩擦;局部淤血、皮下出血或者皮肤出现破溃、糜烂,可外用百多邦、夫西地酸等药物预防感染。出现严重感染,居家无法处理情况下请及时去皮肤科就诊。

皮肤过敏?留意材质

过敏体质的人可能对口罩材质过敏,接触口罩的部位及附近皮肤会出现红斑、丘疹,并伴有瘙痒,严重者可能会出现水肿、水疱、渗液。建议先仔细阅读口罩说明书,避免与过敏成分接触,必要时及时更换其他材质的口罩,或者在口罩内部添加一层柔软的纯棉材质布。

皮疹较轻可在停用致敏口罩3—5天后自行改善,若皮疹较重可口服抗组胺药,外用糖皮质激素药膏等,如仍未改善或继续恶化,请到皮肤科就诊,请专科医生指导。

据人民网

准妈妈要学会数胎动



在门诊,许多准妈妈会问:“医生,我怎么还没有胎动?”“医生,怎么数胎动呢?”“胎动有什么特点吗,我需要注意什么呢?”等等。专家建议准妈妈学会数胎动,因为监测胎动是准妈妈们自我评价胎儿宫内情况最简单有效的方法之一。

胎动是指胎儿的躯体活动,一般初次怀孕的准妈妈会在妊娠20周感到胎动,二胎及以上孕妇感觉会略早一些,但是每个人腹部脂肪的多少、感觉的灵敏度等也会影响自觉胎动的时间。胎动随着妊娠的进展逐渐增强,一般在孕32至34周达到高峰,孕38周以后因为羊水量减少和空间减小逐渐减弱。

准妈妈数胎动时周围环境要舒服、安静。准妈妈可以坐在椅子上,也可以侧卧在床上,把双手轻放在腹壁上,静下心来体会胎儿的活动。计数要领是从胎儿开始活动到停止算一次,如上、下、左、右连续动几下也只算一次,等胎动完全停止后,再接着计数,最好每天早、中、晚计数3次,每次1小时,找到胎儿宫内活动规律。一般胎动计数≥6次/2小时为正常。

专家提醒,准妈妈如果长时间没有感到胎动,这预警胎儿有缺氧的可能,应尽快就诊。一般胎儿在缺氧早期躁动不安,胎动次数增加;当缺氧严重时,胎动逐渐减少,表示缺氧在加重。准妈妈发现胎动异常后请立即就医,不可拖延至第二天。

据天津日报(图片来自网络)

为什么身上经常青一块紫一块的 背后的原因终于找到了……

日常生活中相信很多人都有过这样的经历,身上突然会出现一些淤青,不疼也不痒,过几天就自然消退了。很多人比较疑惑,这些淤青究竟是怎么来的?会不会是某些疾病引起的呢?今天,我们就详细地说一说。

●淤青是如何形成的?

淤青在医学上讲其实就是毛细血管破裂出血,形成的原因一般有以下几种:外伤。腿、膝盖、胳膊等受到外伤时会出现,例如磕碰、跪姿、被用力捏,都有可能出现。

疾病。如果经常无明显诱因出现淤

青,而且全身多发部位均出现,就有可能会有血液系统疾病或其他系统疾病,建议首先检查血常规和凝血功能,然后去血液内科就诊。如果静脉曲张出血引起大范围淤青,应首先紧急压迫止血,然后去血管外科就诊。

药物。有些人因为疾病,需要长期服用抗血小板药物和抗凝药物,这时候有可能会造成出血,包括淤青、脑出血、眼底出血、鼻出血、消化道出血等。

其他。部分白皙皮肤的年轻女性,会无明显诱因莫名其妙地出现不同部位的小范围淤青,一般无症状,可自行消退。这种情况

一般无需治疗,毛细血管脆弱,较易出血,再加上皮肤白皙,所以淤青会比较明显。

●出现淤青该怎么办?

如果突然发现淤青,一般无需特殊处理。如果经常出现,需要到医院就诊,排除血液系统疾病(血液内科)或血管系统疾病(血管外科)。以下几种方法可以帮助淤青消退:

冰敷。用冰块或冰毛巾敷在淤青处,这样可以促进毛细血管收缩,避免淤青继续增大。

压迫止血。如果出现无法控制的淤青,例如静脉曲张患者的曲张静脉破裂,会在

腿部或脚踝出现大范围的淤青,而且持续增大,有的会喷血。这个时候需要立即用手指、纱布或其他东西来压迫出血点,并且腿部抬高,压迫十分钟左右再慢慢用绷带缠上,然后赶紧去医院就诊。

●如何避免出现淤青?

尽量避免外伤,不要磕碰,避免做剧烈的力量训练。

如果是疾病引起的淤青,需要找到病因,建议去正规医院就诊,先做检查明确诊断,然后进行治疗。

如果是药物引起的淤青,需要和主治医生联系,评估病情。

据科普中国

长痘不止“青春期” 部位不同方法不同

只有年轻人才会有“青春痘”?现代生活场景下,许多人发现年过三十的自己也这个“青春的烦恼”。专家表示,皮肤状态反映出身体状况,“青春痘”“成年痘”,甚至长在不同区域的痘,都有不同方法来处理。

“青春痘”“成年痘”有何不同

常被称作“青春痘”的痤疮,其实是皮肤毛囊和皮脂腺发炎的一种表现。在中医看来,“湿热”是造成痤疮的重要原因之一,湿热邪气积存在体内不能通过正常的渠道排泄,就会通过皮肤腠理这个“排污口”排出,形成痘疹。

青春期的年轻人确实是痤疮的主力军。很多孩子一进入青春期就开始长痘,

主要是因为青春期的皮脂腺和毛囊分泌的油脂特别多,容易堵塞毛孔造成炎症,就变成了痤疮;而如果年过三十还总被“成年痘”困扰,则往往与压力过大、睡眠不足、脾胃不好、肌表不透有关。

成年人“战痘”,“配方”不同

越来越多人发现,自己过了青春期却还一直受到痘痘困扰,这其实与内分泌有关。具体来说,就是跟压力相关。当睡眠差、抵抗力差时,再加上一些湿热的外环境,就容易长痘。这种“成人痘”以毛囊炎为主,尤其是糠秕孢子菌性毛囊炎,常见于耳后下颌以及前胸、后背等部位,通常是有脓头的大结节,需要进行特异性治疗,包括中药全身调理。

成年人长痘的体质特点,与年轻人不太一样。一般青春期的痘痘,是以肺胃热盛、胃热脾燥为主。而中年人长痘则以肝郁脾虚为主,会伴随一些情绪、睡眠的问题,所以要根据两种不同证型来调节。

不同部位长痘,反映出不同身体状态

痘痘一般以面部居多,也会出现在前胸、后背等不同部位。长在不同部位,是否能够反映出身体的不同健康状态?

在中医学说中有“五脏明堂图”,而在临床观察上也确实存在这种现象,大家可以对照着作大致判断,但具体还要由医生结合四诊来诊断。比如痘长在额头,大多是心火旺,可以用莲子麦冬饮调理;痘在鼻翼、两颊,大多是脾胃湿热,尤其是面部部,

大多与胃火相关,可以喝山楂茯苓茶调理;痘在唇周、下巴,往往是肾火大,且多是因为熬夜伤了肾阴,肾阴不足,肾火上泛到面部引起的,要调理可以常喝枸杞茶。

夏天到来,痤疮的高发季节也来临。夏天天气炎热,皮脂腺分泌会更加旺盛。而且在夏天,人们往往更喜欢吃生冷或刺激性食物,脾胃生痰湿也是加重痘痘的原因之一。“战痘”可从脾胃入手,尤其是长在面部的痘痘,与脾胃经的关系最为直接。

需要注意的是,“战痘”期间要注意戒糖。甜食过多会令皮脂腺分泌旺盛,堵塞毛孔引起炎症而诱发痤疮。此外,不要长期涂抹激素类或消炎药物,以免让皮肤产生依赖性,一旦停用甚至出现严重的“激素脸”。

据羊城晚报

走亲访友,过节送礼,关爱家人,滋补当行

义乌传媒第三届虫草山参滋补节

虫草上新季

鲜虫草(中号)每条39元

高海拔新鲜冬虫夏草来义乌了,长白山原生态野山参经国家参茸产品质量监督检验中心严格筛选鉴定,燕窝、铁皮枫斗、灵芝孢子粉等多种滋补佳品原产地直供。

西洋参片0.7元一克,来就送灵芝茶。

地址:江东路33号(义乌市融媒体中心一楼) 电话:13506593106 13505898326

转发点赞有礼

野山参促销

灵芝孢子粉

燕窝满就送

石斛满就送

虫草或鹿茸满就送

活动现场短视频或者活动促销内容在微信朋友圈或抖音、快手,保持一天,可在活动期间领取灵芝茶一罐,获赞30个以上的,可免费获赠干林下籽人参1支,先到先得,送完即止(每天限10支)。

(1) 特价:中检野山参850元/支
(2) 国家参茸产品质量监督检验中心鉴定证书,一等野山参,二等野山参均2.5折起。

灵芝孢子粉(破壁)1g*60袋,灵芝多糖含量3500mg/100g,买3送1。

购买燕窝实付满2200元,送高档全自动炖盅,每人每天限一台,共20台。

购买石斛(铁皮枫斗)实付满2000元,送中药材粉碎机,每人每天限一台,共20台。

购买虫草或鹿茸实付满6000元的送礼盒装干仓新会陈皮一盒(每人每天限一份)。