



护牙三部曲

牙齿健康是国民健康的重要标志。

全国第四次口腔健康流行病学调查显示：儿童患龋齿情况呈上升趋势；中年人牙周状况较差；老年人口腔健康状况向好，但仍存在一些问题。

牙齿是消化道的起始端，其咀嚼功能关系到人体的营养摄入，维系着机体的能量平衡。例如，口腔中的感染和炎症因子可引发或加剧心脑血管病、糖尿病等慢性病，影响生活质量。因此，牙齿健康并非是小事。提高全民健康素养，不能忽视牙健康。

我国居民牙病之所以产生，一方面，是由于生活方式和饮食结构的改变，人们对含糖食品及含糖饮料的摄入量提升，增加了龋齿的发生风险。另一方面，不少人缺乏口腔健康知识，导致牙病伴终生。

中国人常说“老掉牙”。其实，人老，牙不一定老，“老掉牙”不一定是因为老，而很可能是因为牙齿有病。要想不掉牙，就要从娃娃抓起，从口腔健康常识抓起。

本版即日起推出“健康直通车·护牙三部曲”，分别聚焦儿童、成年、老年三个群体的牙齿健康问题，澄清护理误区，介绍保护常识，敬请关注。——编者

乳牙没换完不能矫正？矫正得越早越好？

让孩子牙齿“立正站好”

本报记者 喻京英

随着人们对口腔健康和牙齿美观的重视，儿童正畸的需求日益增长。

正畸是指矫正牙齿、解除牙齿和颌骨的畸形。不少家长早早地发现了孩子的牙齿问题，倾向于“从小抓起”。

那么，儿童正畸有什么误区？遇到孩子的牙齿出现不整齐、不对称等问题该如何处理呢？本报记者就此采访了北京大学口腔医院正畸科的胡伟主任医师。

牙齿歪了找谁治？

应该到口腔医院的正畸科或口腔门诊的正畸专业就诊

记者：想给孩子矫正牙齿，找口腔全科医生就能治吗？

胡伟：首先要强调的是，有关孩子牙齿的矫正问题不是找到口腔科就行，而要去找正畸专科医生，而不是口腔全科医生。

口腔全科医生对牙颌畸形的发生机理不甚了解，对儿童牙齿和颌骨的生长发育涉猎不多，自然对牙颌畸形的最佳矫治时机、矫治方法不熟悉，有可能延误孩子的矫治。在正畸门诊中，曾经发生过这种状况：给孩子补牙的医生同时在矫正孩子的牙齿，由于没有进行全面的诊断和治疗设计，仅仅聚焦在牙齿不齐的矫治上，结果牙齿是初步排齐了，但孩子颌骨发育异常问题愈发严重，再找到正畸医生时已错过矫正颌骨发育异常的最佳时期了，这可谓“捡了芝麻，却丢了西瓜”。

儿童牙齿和颌骨的生长发育以及各种牙颌畸形的矫治，是口腔正畸专科医生研究和关注的重点内容。只有正畸医生才能综合评估孩子牙齿、颌骨畸形的类型和程度，及其生长发育状况，做出全面而正确的诊断，并采取有针对性的早期矫治。每个孩子牙齿、颌骨的畸形表现都是个性化的，针对这些问题的早期矫治方法和矫治器应充分体现个性化。

所以，当发现孩子牙齿长歪了或长不出来了，应该到口腔医院的正畸科或口腔门诊的正畸专业就诊。

矫治时机怎么定？

有些牙齿畸形可以等，有些不能等；不一定要等到乳牙换完再矫正

记者：孩子乳牙还没换完时能否进行矫正？

胡伟：“乳牙还没有换完不能矫正”这个观念在许多人心根深蒂固，甚至还包括一些口腔科医生。

事实上，有些牙齿畸形可以等，有些则不能等，因为最佳矫治时机稍纵即逝。比如，下兜齿、脸歪等影响颌骨生长发育的畸形需要尽早矫

治。考虑到孩子对于正畸治疗的配合能力，一般女孩在4岁左右、男孩在5岁左右就可以开始对下兜齿和脸歪的早期矫治，最晚不要超过8岁。再比如，有些小学生会有一些口腔不良习惯，如噍手指或咬手指、吐舌头或用舌头舔新牙、咬下嘴唇等，这些习惯必须及时纠正，否则会影响颌骨和牙齿的正常发育，导致牙颌畸形出现。儿童换牙时出现的一些问题也需要尽早矫治。不少父母带孩子来看医生的原因就是乳牙掉了好长时间，却看不到恒牙长出来。其实是因为孩子的恒牙在生长过程中出现了问题，无法自行萌出（阻生牙）。这些情况都需要在发现后尽快看医生以明确诊断，尽早进行矫治。还有些孩子患有过敏性鼻炎、扁桃体和腺样体肿大，影响到鼻子的正常呼吸，多需张嘴呼吸，长此以往也会产生较为明显的颌骨和牙齿畸形。这类问题需要先到耳鼻喉科诊治鼻炎、切除肿大的扁桃体和腺样体，使呼吸道通畅，然后再找正畸医生矫正。

因此，乳牙替换完毕后很多孩子的牙颌畸形已错过了最佳的矫治时机，儿童青少年是否需要早期正畸治疗，在何时治疗，使用什么样的矫治方法，需要正畸医生依据孩子牙颌畸形的类型和程度以及生长发育情况进行综合研判后确定。

发现畸形赶紧治？

得视具体情况而定，家长不要过分着急

记者：那么，是不是给孩子牙齿进行矫正越早越好？

胡伟：与“乳牙还没有换完不能矫正”的观点形成鲜明对比的是，有些父母对孩子的牙齿畸形过于焦虑，总想尽早矫治。父母的心情可以理解，但还得视具体情况而定。

像上面提到的下兜齿、脸歪、口腔不良习惯（咬指、吐舌等）、扁桃体和腺样体肿大导致的张口呼吸、阻生牙和多生牙等需要早发现、早治疗。对于下巴颏过短（下颌后缩畸形），应等到孩子的生长发育高峰期来临时矫治，这样可以获得事半功倍的效果。一般女孩的生长发育高峰在10岁至12岁，男孩会比女孩晚两年，其生长发育高峰多在12岁至14岁之间。

此外，在儿童牙齿替换时期出现一些暂时性的牙齿畸形不必担心，如上颌大门牙（中切牙）间有牙缝，上颌小门牙（侧切牙）牙冠向两旁撇出等。这是因为当中切牙萌出时，其牙根受到尚未萌出的侧切牙的挤压，侧切牙的牙冠顶着中切牙的牙根，造成中切牙向两侧倾斜，出现牙缝。不过“兄弟”分家的时间不长，等侧切牙萌出之后，对中切牙的牙冠也会造成挤压，届时两个门牙会逐渐向中间靠拢，最终回归正确的位置。

儿童换牙期间最常见的就是前牙长得里出外

进、不整齐（牙列拥挤）。这些主要是因为颌骨尚未发育成熟，新长出的恒牙比脱落的乳牙大了不少，原先乳牙的空间不能满足需要，于是牙列中出现了“供需”矛盾，几个新长出的恒牙只好委屈一下。随着上下颌骨的生长发育，牙弓会随之增大。“家”变大了，原先挤在一起的恒牙也会自动调整位置，拥挤程度会有所改善。乳恒牙替换时期可以说是儿童要经历的一个“丑小鸭”阶段，家长不要过分着急，不少牙列拥挤的情况在颌骨发育好后也能自行变好。

所以，当发现孩子出现牙齿排列不齐时应请正畸医生进行全面的检查和评估，进而确定在何时进行矫治。有不少孩子的牙列拥挤可以等到乳牙替换后再进行治疗，这既可以缩短矫治疗程，又可以节省矫治费用，还能获得较好的疗效。

乳牙坏了不用管？

应及时治疗，尽可能保留而不要轻易拔掉

记者：有不少人认为反正乳牙今后要被恒牙替换，坏了也不碍事，也不用治。是这样吗？

胡伟：这是错误观念。乳牙虽然在口腔中只停留相对短暂的一段时间，却有重要的作用。

乳牙不好会直接影响儿童的进食和对食物的咀嚼消化，进而不利于孩子的生长发育。乳牙的健康对儿童颌骨的发育也非常重要。乳牙坏了（多数是龋齿）不及时补牙，儿童就不愿用有坏牙的一侧牙齿吃饭，日久天长养成偏侧咀嚼的不良习惯，会导致颌骨发育畸形、脸歪（颜面不对称）。有些孩子由于不当的喂养方式，导致上前牙坏了（多为乳牙的奶瓶龋），没有及时治疗，结果在孩子年龄很小的时候就没有上前牙了。这很可能导致日后下兜齿的发生。乳牙坏了没有及时治疗，还会引起牙根发炎，进而干扰紧挨其下的恒牙牙胚的发育。

乳牙是恒牙的萌出向导，缺乏引导的恒牙要么长不出来，要么向错误的方向生长。乳牙的存在可以为日后的恒牙提供栖身之处，如果它过早坏了或脱落，相邻的牙齿就会占据这个空间，造成后续替换的恒牙无处容身，导致牙齿要么长歪要么长不出来（阻生牙）。

所以，乳牙坏了应及时治疗，尽可能保留而不要轻易拔掉。如果乳牙已经坏到必须要拔掉，应请正畸医生检查，并制作相应的空隙保持器（间隙保持器）放置在拔掉的乳牙部位，以防相邻牙齿移动，为今后在此地长出的恒牙保留空间。间隙保持器有各种类型，由正畸专科医生根据儿童牙齿颌骨的发育情况来选择使用。

要想儿童牙齿健康发育，家长首先要提高保护孩子乳牙的意识，定期到口腔门诊检查牙齿，其次是发现牙齿发育异常应及时找正畸医生进行专业诊治，为孩子今后的一口好牙打下基础。

养生杂谈

治的是牙 疗的是心

熊建

新文化运动健将钱玄同在北京师范大学开音韵学的课，讲到开口音和闭口音的区别，学生请他举例，他讲了一个笑话。

说有位京韵大鼓女艺人，形象俊美，特别是一口洁白整齐的牙齿，十分引人注目。因一次事故，掉了两颗门牙，应邀赴宴时，很不自在，尽量避免开口，万不得已时才说话，而且全用“闭口音”，如：“贵姓？”“姓伍。”“多大年纪？”“十五。”“家在哪里？”“保定府。”“干什么工作？”“唱大鼓。”

这都是“闭口音”，可以不露齿。等到她牙齿修好了，再与人交谈时，就都改为“开口音”了：“贵姓？”“姓李。”“多大年纪？”“十七。”“家在哪里？”“城西。”“干什么工作？”“唱戏。”

学生记住了开口音、闭口音的区别，同时也看出牙齿不齐对于人的交际活动发生的影响。把牙整理齐了，心态也会随之一新。

笔者的牙长得里出外进，小时候没少受小朋友的取笑。但那会儿刚改革开放没几年，大部分人家忙着解决温饱问题，想的是米缸满没满，哪里管得上牙齿齐不齐？

转眼20世纪都过了五分之一了，大家对生活的精致程度要求越来越高，很多对“先天条件”不太满意的人，有心也有条件进行“自我改善”了。而对牙齿正畸的需求，也随之水涨船高。

说到整牙的需求，一大块是来自家长。小孩子缺个牙也不影响玩，但大人知道，长大后是会“影响观瞻”的。于是，一到寒暑假，医院的正畸门诊、口腔诊所以及各种提供牙齿整型服务的机构，往往门庭若市。正畸费用很高，还不走医保，但大家仍旧趋之若鹜，为啥？

要说都是为了美容，也不尽然。事实上，牙齿整齐与否，与健康息息相关，既包括生理健康，也包括心理健康。比如，微笑是人类沟通的桥梁，但“一笑露出八颗牙”，往往难为了牙口不齐的人。谁也不愿意把自己的不足显露不是？打击自信心是一方面，业务工作有时也会因缺牙受影响。

中国著名语言学家赵元任小时候不慎跌掉两颗门牙，以后便羞于言笑，缺乏信心。讲话虽发音明晰，可是一旦遇到发f音及唇音，他就不得不以上唇盖住下齿，发出的是唇齿音，而非齿唇音。这也影响了他在语言学上的学习和研究。

后来，镶上了两颗假牙之后，“我觉得我是一个勇敢的新人，完全具有面对世界的信心。”赵元任在回忆录中如此说道。可见，除了形象有了改善，心理也发生了积极变化，学习更来劲了，难说他在音韵学上取得的成就就跟这次整牙没有关系。所以，治牙治牙，治的是牙，疗的其实更多是心，产生的效果也是多元的。

医说新语

求解“餐后困”  
胰岛有乾坤

宁志伟

在一次为首都医科大学医学生讲课的课间，有些同学趴在桌上打盹。我就向同学们抛出一个问题，上课时为什么会困？

首先，是老师讲课不好，讲课不吸引人，照本宣科，枯燥乏味；其次，是先一天晚上没有休息好，睡眠不足；再次，这个原因更常见，也常常被忽视，那就是跟你的早餐有直接关系。早餐中减少淀粉和糖的摄入，增加蛋白质和脂肪摄入可以减少餐后困倦。为了预防上课困倦，可以喝点茶或咖啡。

35年前，我读大学时，学校食堂的早餐只有馒头、玉米面粥。每到上午两节课后，我就困倦、饥饿难耐，经常上课睡觉。我开始还以为早餐吃得不够多，就从2个馒头增加到3个馒头，但是，仍然上课困倦思睡。

成为内分泌大夫之后，我发现一些进行葡萄糖耐量试验的患者，在喝了葡萄糖后等待采血时出现心慌、出汗症状，化验结果常有血糖下降和胰岛素水平升高，实际上是反应性低血糖。

很多人午饭后容易犯困，普遍的解释是进餐后大量血液流向胃肠道，大脑相对缺血，所以容易犯困。但我认为，进餐后，尤其是进食碳水化合物后促进胰岛素分泌，胰岛素的大量释放和波动，促进葡萄糖向细胞内转移，容易引起反应性血糖波动，最常见的反应就是困倦。

临床中常见到这样一种现象：很多人在上午10时左右出现心慌、困倦和饥饿现象，需要进食才能好转。这也是反应性低血糖的表现。这种情况还常见于一些有糖尿病家族史者。这可能是胰岛素分泌不恰当的表现。很多糖尿病患者血糖升高出现之数月或数年前，常有反应性低血糖表现。

反应性低血糖纠正起来很容易，只要限制淀粉摄入，增加蛋白质和脂肪的摄入就可以避免发作。简单做法是早餐吃些煎、炒或煮鸡蛋，或者多进食奶酪、肉食，尽量减少米面等淀粉摄入即可。此外，在早餐前还可试用一片阿卡波糖，往往能够预防发作。原理是脂肪和蛋白很少刺激胰岛素分泌，阿卡波糖延缓淀粉摄入，使胰岛素和血糖波动减少，从而预防反应性低血糖的发生。

对于常有餐后低血糖发生者，为了交通安全，不要餐后马上开车，以免困倦，可以喝一杯咖啡或者浓茶。

（作者为首都医科大学附属北京朝阳医院内分泌科主任医师）

医目了然



高品质养老社区成武汉新名片

近日，华中地区首个大规模、全功能、国际标准高品质医养社区——泰康之家·楚园成为武汉亮丽的新名片。这里根据长辈不同身体情况，实现一站式持续照护，提供“温馨的家、开放的大学、优雅活力中心、高品质的医疗保健中心、自主的精神家园”五位一体的生活方式。为长辈们提供既能持续安心居住，又能优雅社交，还能在身心需要时及时接受医疗救助、康复护理以及心灵照护的高品质养老服务。张坤摄

杏林寻宝

中华传统医药漫谈

扁平疣好发于面颊、手背等暴露部位，有碍美观，困扰着不少人。扁平疣由人乳头状瘤病毒感染引起，是可发生于任何年龄的病毒感染性疾病。临床表现为大小不等的皮色或粉红色的扁平丘疹，轻度隆起，表面光滑，呈圆形、椭圆形或多角形，境界清楚，可密集分布或由于局部搔抓而呈线状排列，多见于面颈部和手背，一般无明显的自觉症状，也有部分患者自觉轻微瘙痒，病程慢性。扁平疣有传染性，可通过直接接触感染，病毒通过搔抓或搓澡后皮肤黏膜微小破损进入细胞内并复制、增殖，导致上皮细胞异常分化和增生，引起上皮良

性赘生物，还可通过污染的刷子、毛巾和其他物品间接传播。若不及时治疗会累及更多皮肤，或传染给家人朋友，给生活带来诸多不便。

中医认为，扁平疣属于扁瘤的范畴。其原因是风热毒邪蕴于皮肤而发病，病程长者，形成气滞血瘀。对于扁平疣外治，中医有很好的方法：首先是中药薰洗法。可解毒通络、活血化瘀。方选白鲜皮30g，明矾30g，马齿苋30g，板蓝根30g，红花15g，加水2000ml，煮沸15分钟后，先熏后洗患部，每日2次，每次30分钟。洗后皮损变白、变软，两周后皮损可消退而愈，且不易复发。这个疗法的原

理是通过中药外洗后疏通经络，改善局部血液循环，使药物渗透吸收，抑菌杀菌，有效清除扁平疣病毒。

其次还有火针去除扁平疣。操作方法是常规消毒患处皮肤，根据皮损大小选择合适火针，在酒精灯上烧至发白后，快速垂直或斜刺皮损，针尖直达皮损的基底部，不可过深，否则容易留下疤痕。火针操作要快、准、稳、巧。火针治疗后3天内治疗部位禁止接触水，以防止感染。治疗部位可以加用艾条熏一熏，每次10-20分钟，让皮损更快结痂，更快脱落。治疗部位成痂后，不要摩擦、搔抓患处，否则容易留下色素沉着与

治疗扁平疣中医有妙方

王红蕊