

一图读懂

塞牙

□记者 崔宏远



提要

吃东西塞牙司空见惯,尤其是饭桌上肉食较多时,剔牙甚至成了集体表演。塞牙不光让人心里不爽,有时还会导致牙龈肿痛,如果不及时解决,还可能引起龋齿、牙周炎等口腔疾病。塞牙的原因有哪些?塞牙了该怎么办?快来看看吧。

求证·朋友圈

□记者 王振华 通讯员 王小燕

吃醋泡食物、用醋泡脚等醋疗可以软化血管。——假的

“朋友圈”原文:

养生应该从食疗下手。现在流行醋疗,尤其是有高血压、高血脂的老年朋友,平时多吃点儿醋泡食品,像醋泡洋葱、醋泡海带、醋泡花生等;晚上睡觉前用醋泡泡脚,也可以起到软化血管的作用。

专家解析:

李睿 市第三人民医院(原铁路医院)神经内科主任医师
尤娅利 市第三人民医院(原铁路医院)营养科主任

老百姓说的软化血管,在医学领域与之对应的一个名词是动脉硬化。动脉硬化是动脉的一种非炎症性病变,是动脉管壁增厚、变硬,失去弹性和管腔狭小的退行性和增生性病变的总称,可引起心绞痛、心肌梗死、卒中等疾病,严重威胁着中老年人的健康。目前,动脉硬化越来越引起大家的重视,人们想从日常生活中加以预防,这种想法是好的。然而,就像人的头发会变白、皮肤会变得失去光泽一样,人的动脉会硬化也是一个必然的过程,可以通过药物、食物延缓硬化的时间,但不可能逆转,也就是说,不可能将血管软化。所以,说吃什么食物可以软化血管,这是错误的。

想预防动脉硬化,应该从饮食上加以注意。在日常饮食中,应少油少盐,减少食物中的动物脂肪和蛋白质,每次进餐都要严格控制肉类食物;在烹调方法方面,最好不要用油煎或炸;降低胆固醇的摄入量,每日不超过3个蛋黄,少吃肝、肾和其他内脏。

醋是一种广受欢迎的作料,是我们日常生活的必需品,醋的主要成分是醋酸,含有许多对人体有益的微量元素。文中提到的醋泡洋葱,洋葱用醋泡过之后,洋葱中含硫物质会溶出,不仅口感好,而且对降血脂有帮助;醋泡海带,海带中含有多糖类物质、膳食纤维,能吸附食物中的油脂,也可间接地起到降血脂的作用。这两种食物都不错。醋泡花生,由于花生中油脂含量高,还是少吃为妙。至于醋浴,皮肤粗糙、分泌物多的人,用含有醋的水清洗身体,能维持身体正常的pH值,有一定的保健作用。需要注意的是,醋具有一定的刺激性,如果在醋浴过程中,皮肤有痛、痒等刺激感,应立即停止。患有胃溃疡等胃病的人,也要尽量少食用醋泡食物,以防刺激肠胃,引起穿孔。



受访专家:

屈志强 市第一中医院(北院)口腔科副主任医师



名词解释

塞牙在临床上称为食物嵌塞,又称嵌食症,即食物进入牙和牙之间的缝隙,形成嵌塞。



塞牙原因

- 随着人年龄的增长,牙龈逐渐萎缩,牙齿松动移位,造成牙齿缝隙自然变大;
- 不注意口腔卫生,细菌刺激牙龈和牙槽骨发炎,并使两者萎缩,导致牙齿缝隙变大;
- 患有龋齿,牙齿损坏或是有洞,也会导致塞牙;
- 对于20岁左右的人群来说,智齿是最容易塞的牙了;
- 补牙后形成的缝隙或是牙齿表面磨损过多,也会造成塞牙。



解决塞牙

- 如果牙和牙之间有缝隙,不管是什么原因造成的,用补牙材料把缝隙填上就好了;
 - 如果相邻的两颗牙看起来没有缝,可还是塞牙,有可能是上下牙在咬合时形成的缝隙,需要牙医调整它们的咬合关系,避免塞牙;
 - 如果是牙周及口腔疾病引起的,还要积极治疗原发病;
 - 养成良好的口腔卫生习惯,早晚刷牙,每年洗一次牙;
 - 塞牙了最好用牙线帮忙。不建议长期用牙签剔牙,容易让牙龈受损,继而出现萎缩,反而让塞牙更严重。
- 塞牙后,最要使用牙线剔除。使用时,将牙线棒慢慢拉入牙缝,上下内外拉动即可,塞牙的食物残渣就会随之被带出。需要注意的是,用牙线或牙线棒力度要适宜,以免损伤牙龈。没有牙线时,也可用细缝衣线代替。



塞牙危害

引起牙龈胀痛,造成牙龈发炎,还会腐蚀牙齿,引起龋齿或是牙周疾病。塞在牙齿缝隙里的食物残渣,经过发酵,还会引起口臭。

绘制 思雨

病友圈

答疑集锦

要想轻松控制血糖、稳住血压,快来“病友圈”吧。名医活跃在病友圈里帮助指导,患者之间热切交流,好不热闹。拿起手机动手指就能和名医做朋友。本期,记者选取了一些糖尿病和高血压的“热”问题,来看看医生的解答吧。

本期专家:

田军航 市第三人民医院(原铁路医院)内分泌科主任

问:我孕期患有妊娠期糖尿病,后来用胰岛素治疗,血糖控制良好。我想知道,母乳喂养会影响孩子的健康吗?

答:不会。对母亲而言,母乳喂养会降低妊娠期糖尿病发展为二型糖尿病的风险;对宝宝而言,母亲使用胰岛素不会影响宝宝的正常发育。不过,哺乳期母亲要当心出现低血糖,给孩子喂奶前后,可吃点儿零食。

问:我患糖尿病已经5年了,近一年“造人”一直不顺,请问和糖尿病有关系吗?

答:糖尿病确实会对“造人”造成障碍,对男性、女性糖友都有影响,如影响人体性激素分泌。糖友“造人”前,可咨询医生调整糖尿病用药,如改用胰岛素治疗,并积极进行备孕筛查。

问:我今年50岁,患高血压两年多了,听别人说,高血压用药可以逐渐减,有这回事吗?

答:高血压患者不能停药,但可以减药。如果患者一年来,血压一直控制得不错,保持在120/80毫米汞柱,可将服用的两种降压药中的一种减半,稳定3个月,可只服用其中的一种药。当然,调整药物必须遵医嘱,且调整药物期间一定要注意血压变化,一旦血压出现波动,要恢复原来的剂量。

问:我是老糖友了,血糖控制得倒是不错,可总有饥饿感,还不敢吃,有什么好办法吗?

答:糖友可以选择少食多餐,但要坚持“定时定量、加餐不加量”的原则,还可以选择一些膳食纤维含量高的食物,如薯类、豆类等。糖友可到医院根据自身情况,在营养师的指导下调整饮食。

(记者 崔宏远 通讯员 王小燕)

病友圈加入方法:

扫右方二维码,回复“糖友圈”或“高血压圈”即可,记者会邀请你加入。

