



频繁 冷热酸甜 谨防牙齿急症



健康过年



记者 施美园

我们共同

过年,总离不开一个“吃”字。然而,在我们味蕾得到充分满足,大快朵颐之余,也不能忽略了对牙齿的养护。康美诺口腔医院种植科主任施海鹏介绍,春节期间由于饮食喝酒频繁,让牙缝成了细菌滋生的乐园。还有一些人喜欢吃坚果,如果用力过猛,就容易出现牙齿劈裂情况。所以每逢春节,牙髓炎症、根尖周疾病、口腔溃疡和出血等口腔急症均会大幅度增加。

饮食起居不规律 口腔溃疡频发

施海鹏表示,节日期间很多人的饮食起居都不会太规律,再加之大量吸烟、饮酒,容易导致口腔溃疡频繁发作,而熬夜更会增加口腔溃疡发生机会。

此外,今年天气比较寒冷,市民在饮食上多以烫、辣的食物居多,比如火锅、麻辣烫等。滚热食物比较容易烫伤口腔黏膜,造成溃疡的机会大增。再加上春节熬夜比较容易忽略洁牙,加上免疫力下降,还容易引发牙龈肿胀、口臭、刷牙流血等问题。

开酒瓶咬硬物 小心隐裂牙

春节期间,牙齿隐患也容易浮出水面,比如牙齿隐裂症。有些人在咀嚼硬物时会突然感觉到牙齿疼痛,疼痛感会很快消失,而牙齿本身并无异常。施海鹏说,很多人对此现象不会太在意,实际上这种情况很有可能就是牙齿隐裂,也就是牙齿有裂纹。这种裂纹往往会随着时间的流逝加深,导致问题越来越严重。

导致牙隐裂的原因主要有两个方面,一是随着年龄的增长,牙齿和牙周组织变得日益脆弱。二是人们缺乏日常的口腔护理观念,忽视牙周病等口腔疾病对口腔健康的危害。再加上春节期间宴请比较多,用牙齿开酒瓶,直接啃咬各类坚果零食等不良行为较为多见,所以造成牙齿隐裂的几率也较大。

吸烟饮酒后 及时清洁口腔

春节期间很多人会因为忙于各种应酬,而忽视口腔卫生。施海鹏表示,没有正确的洁牙会导致牙面堆积大量牙石、软垢,使口腔细菌数量急剧增加。而大量吸烟、饮酒、通宵熬夜使口腔唾液分泌减少,牙周组织的抵抗力下降,口腔细菌就会乘虚而入,导致牙周炎急性发作。

建议尽量减少葡萄酒、可乐等的饮用量,因为它们都是高度酸性的饮品,会损害牙釉质。吃完饼干、巧克力、糖果等含糖量很高的食物时,应该及时做好牙齿的清洁工作。如果不能及时清洁牙齿,也需要保证饭后漱口,有条件的还可以使用漱口水。这样可以保证口腔的持续清洁,避免口腔环境发生变化。

便民提醒 春节七天都能找到牙医救急

都说“牙疼是小病,疼起来要命”,施海鹏说,春节期间如果出现口腔急症,别担心找不到医生,康美诺口腔医院每天都有医生坐诊,市民有牙齿急症都可以直接拨打热线电话 87122123 预约挂号或在 www.comenor.cn 网络预约挂号,不用忍到节后才就诊。

康美诺口腔医院春节期间门诊时间调整为早上8时30分至下午17时30分。



扫一扫
获取更多护牙知识

医院开诊信息

记者 施美园 应玲菲

+ 市第一人民医院

2月7日(年廿九)上午:内科门诊、儿科门诊、输液室、门诊药房、门诊收费挂号处、检验科、心电图、B超与放射科照常。骨科、外科、换药室到急诊室就诊。口腔科、耳鼻喉科、眼科、妇科、产科等专科到相应病区就诊。急诊照常。

2月7日(年廿九)下午至2月9日(年初二):门诊片全部停诊,口腔科、耳鼻喉科、眼科、妇科、产科等专科到相应病区就诊。

急诊内科、急诊儿科、急诊外科、急诊骨科、急诊检验、急诊B超、急诊放射以及输液室照常上班。

2月10日(年初三)开始,正常上班。

+ 市第二人民医院(古山)

2月7日(年廿九)下午至2月10日(年初三):门诊全部停诊。急诊照常。

2月11日(年初四)开始,正常上班。

+ 市第三人民医院

精神科门诊在春节期间正常上班。

+ 市中医院

2月7日(年廿九)下午至2月8日(年初一):门诊片除妇产科外,全部停诊。急诊照常。

2月9日(年初二)开始,内科门诊正常上班。

2月11日(年初四)开始,外科门诊、骨科门诊、耳鼻喉科门诊、口腔科门诊、中医科门诊、眼科门诊正常上班。

2月13日(年初六)开始,儿科门诊正常上班。

+ 市妇幼保健院

儿科、妇科、产科普通门诊照常上班。

2月7日(年廿九)至2月12日(年初五):专家门诊、中医科、口腔科、内科、眼科门诊、婚前检查、出生证办理停诊。

2月7日(年廿九)下午至2月10日(年初三):外科乳腺科、儿童体验科、产康中心、心电图室(7日下午开始)停诊。

2月8日(年初一)至2月10日(年初三):计划生育科、门诊手术室停诊。

2月8日(年初一)至2月12日(年初五):脑电图室停诊。

2月13日(年初六)开始,正常上班。

+ 永康医院(红十字会医院)

2月7日(年廿九)下午至2月10日(年初三)停诊,相应病区开放,急诊室24小时值班。

2月11日(年初四)开始,正常上班。

+ 市骨科医院

骨科门诊、手外科门诊、急诊照常上班。

2月7日(年廿九)下午至2月10日(年初三)疼痛门诊停诊。

+ 山川大药房

春节期间营业时间为早上9时之下午15时30分,2月12日(年初五)开始,恢复正常营业时间。