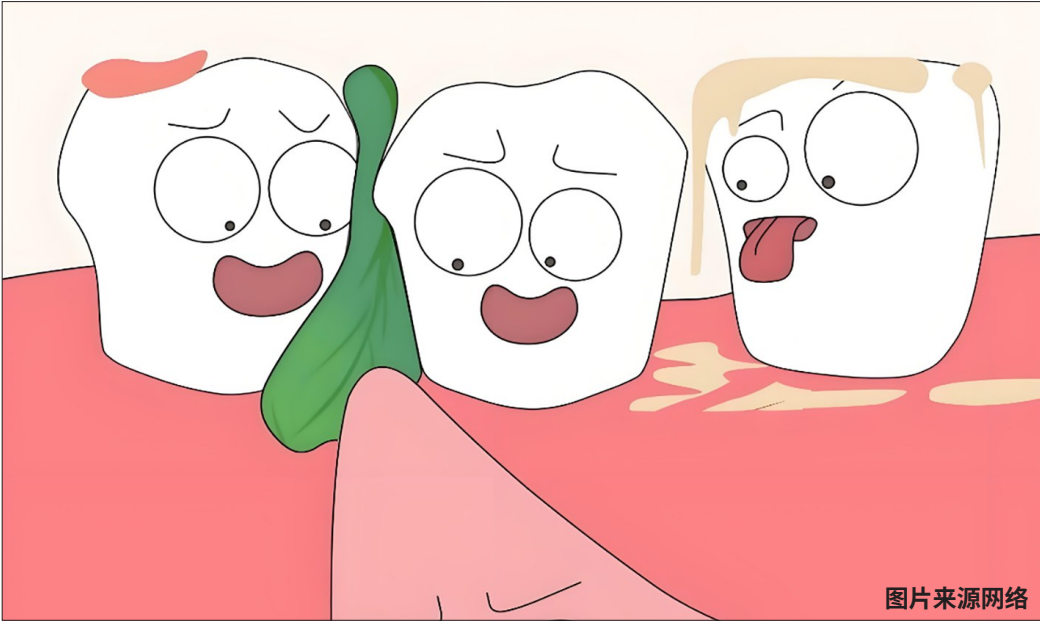


塞牙可能是牙齿在求救

塞牙,几乎是每个人都有过的经历。不过,大多数塞牙都可以很容易地用手指、舌头或是牙线清理出来,所以很多人并不当回事。但你可能不知道的是,如果经常塞牙,很可能是牙齿在向我们发出警报。



图片来源于网络

为什么会“塞牙”

健康的牙齿之间有缝隙,不过这种缝隙是“隐藏的”——一颗牙紧紧挨着另一颗牙,彼此之间的牙缝能感知得到,但很难用眼睛直接看到。因此我们可以用牙线自由通过牙缝,正常情况下,食物不会塞进牙缝里面。

如果你开始频繁出现塞牙,最常见的原因是牙缝变大了。而造成牙缝变大的情况主要有三种:

1. 牙齿缺损。当牙齿发生了蛀牙、折断、磨损等情况时,就容易破坏牙齿和牙齿之间原本紧密的状态,食物很容易嵌塞在牙齿缺损的部位,比

如蛀牙的牙洞里,而且很难被清理出来。

2. 牙龈退缩。牙龈退缩的原因很多,最常见的是牙周炎。当牙齿周围的卫生变差,牙结石堆积在牙齿和牙龈之间,会持续刺激牙龈,导致牙龈红肿。当牙周炎发展到比较严重的阶段,原本牢固支持牙齿的牙槽骨还可能发生吸收,最终牙龈就会跟着牙槽骨一起萎缩,形成“黑三角”。

此外,机械力的持续创伤也会导致牙龈退缩。比如塞牙之后使用坚硬的竹制牙签挑嵌塞的食物、使用过硬

刷毛的牙刷用力刷牙等,都可能给牙龈造成损伤,造成牙龈退缩。

另外,随着年纪变大,同样会出现牙龈退缩。只是这是一种生理性的退化,进展非常缓慢,比起前面两种来说,微乎其微。不过,当牙龈最终逐渐退缩到一定程度,牙齿和牙齿之间还是会出现“黑三角”。

3. 牙齿移动。当牙周炎进展到一定程度,不仅会出现牙龈退缩,还会引起牙齿松动,最终牙齿的位置还会发生移动,这也会让原本的牙缝越变越大。

频繁塞牙还有救吗

明显的牙缝如果已经形成,想让它消失是一件非常困难的事情。要治疗塞牙,首先要搞明白是什么原因造成的塞牙。

如果是牙齿硬组织本身出现了缺损,进而造成的牙缝,是可以通过补牙、做嵌体、牙冠修复体来掩盖的。缺损小的可以直接用树脂补牙,缺损较大的还可以通过嵌体、牙冠修复体等进行修复治疗。

如果是因为牙周炎、外伤等导致的牙龈退缩,一定程度上也可以通过做牙周基础治疗加上牙周手术来修复。但是当全口牙已经出现不可逆的牙周炎的状况时,多数牙齿之间都出现了大牙缝,在实际操作中会很难再恢复原本紧密的排列。

因此,预防塞牙和大牙缝的出现,比治疗要重要得多,也简单得多。

首先,定期做牙科检查,如果有蛀牙和牙齿的硬组织缺损,尤其是发生在牙齿相邻面的蛀牙,要及时补牙。小洞不补,最后变成大洞,难度会增加,也更容易出现无法挽救的牙缝。

其次,要定期洗牙,每一年左右找医生洗牙,清理一次牙结石,就可以达到很好的效果。对于牙周炎比较严重的,可以适当缩短洗牙的周期,并且可以根据实际情况进行深层的牙周刮治。

另外,还要特别纠正一个误区,经常有人说:“不能洗牙,洗了之后牙缝会变大,牙龈就会萎缩……”事实恰恰

预防塞牙小贴士

在日常生活中,应该注重正确的刷牙方法,并且每天至少要有使用牙缝刷、牙线、冲牙器等牙齿间隙清洁工具,来清洁牙缝或者潜在的牙缝——牙齿相邻面。

最后,若有一些部位总是塞牙,千万不要用竹制的牙签,这很容易损伤局部牙龈,造成更大的创伤性牙龈退缩。清洁牙缝时,应使用牙线等更精细的清洁工具。只有牙齿和牙龈足够

相反,牙龈退缩的原因并不是“洗牙”,而是“不洗牙”或者“洗晚了”。

洗牙的本质是清理掉了牙齿中间的牙结石。之所以会让不少人误解,是因为牙结石被去除后,一方面原本被牙结石遮挡的牙缝显露了出来;另一方面,牙龈原本红肿的状态渐渐因为除去刺激因素而消退,就进一步退缩,牙缝也就更大了。

所以洗牙之后的牙龈会更健康。当牙结石去除后,牙龈退缩的进度其实是被遏制了。如果不洗牙,牙结石会继续压迫牙龈,只会让牙龈越退越低、越退越快。

另外,当牙结石去除后,牙缝之间也更容易被清洁,新的牙结石形成速度也会慢很多。

卫生、健康,牙龈才不会继续退缩,牙齿才会牢固,才能跟塞牙说拜拜!

(来源:“科普中国”微信公众号《塞牙,可能是你的牙在喊“救命”! 别不当回事……》作者:何剑亮)

睡觉忽略这一点可能老得更快



表情纹(左)和睡眠纹(右)

提到皱纹,映入人们脑海中的往往是抬头纹、鱼尾纹、眉间纹等,这些皱纹是由于长期的面部肌肉运动所导致,往往与面部的表情相关,因此又被称为表情纹。但其实还有一种皱纹也会“悄无声息”地浮现在面部,那就是——睡眠纹。

什么是睡眠纹

顾名思义,睡眠纹是与睡眠姿势有关的面部皮肤皱纹。和表情纹不同,睡眠纹大多是斜向的,和肌肉运动无关。另外,睡眠纹最初略微可见且短暂,但持续时间逐渐延长,最终变得明显可见且持久存在。

一项对巴黎地区542名44-70岁女性的睡眠纹研究显示,60名女性(11%)有面部睡眠纹,通常出现1条以上的睡眠纹。这些睡眠纹常见于额头、鼻侧、脸颊和眼下,较少出现在下巴。睡眠纹与年龄相关,有睡眠纹的女性也表现出更严重的皮肤老化迹象。

睡觉怎么让人“长皱纹”

每个人的睡姿选择最初是有意识的决定,但整晚的睡眠过程中,我们会无意识地变换姿势。且随着年龄的增长,入睡后每晚翻来覆去的次数会从27次左右减少到16次左右,平均每晚大约有20次姿势变换。因此,每种睡姿维持的时间会随着年龄的增长而变长。

在所有研究中,侧卧是最常见的睡姿,平均占比65%,其次是仰卧(30%)和俯卧(5%),很少有人能一整晚保持一种睡姿。

关于睡眠纹的形成,其具体原因尚不完全清楚,但不少的研究都显示,睡姿和睡眠纹的产生有关。当我们侧卧或俯卧时,面部受到的挤压比仰卧时更多,随着我们移动,皮肤可能会受到各方向的拉扯,久而久之就可能形成细小的皱纹。睡眠纹的发展似乎比表情纹更难以预测。各种睡姿的维持时间、作用在面部每个区域的力量大小,以及面部和床品接触面积的大小,都可能影响睡眠纹的形态。

睡眠纹可以预防吗

想知道自己是否出现了睡眠纹,有一个简便的方法——把枕头或手放在脸部的一侧,轻轻按压,就能更直观地观察到。但是想要预防睡眠纹的话有点困难,可以尝试以下方法:

1. 尝试仰卧的姿势睡觉。避免睡眠时面部的机械压迫是预防睡眠纹的关键,因此仰卧可能对面部美观最为理想,但可能不适合所有人,例如存在阻塞性睡眠呼吸暂停、食管反流病等情况的人。

2. 使用专门的枕头。现在市面上有专门设计的枕头,能通过更好的支撑和分散压力的设计,减少睡眠时面部的变形。但这种枕头睡起来舒适度可能难以保证,且适应新的床上用品可能需要长达4个星期。

3. 注意避免其他引起皮肤衰老的因素。建议使用防晒霜以减少光老化、戒烟及注意皮肤保湿。

(来源:“科普中国”微信公众号《睡觉忽略这一点,可能让你老得更快》作者:张鹏)