

守护健康“第一道关口” 避开这五大误区 牙齿健康少受罪

口腔健康是全身健康的第一道关口，可在快节奏生活中，不少人仍被各类口腔问题困扰。究其根源，很多口腔疾病并非突然出现，而是长期陷入护齿误区、忽视日常保健所致。辽宁省妇幼保健院口腔科医生赵宇琪表示，生活中不少看似正确的护牙习惯，实则正在悄悄损伤牙齿。下面就为大家梳理常见口腔保健误区，从源头守护口腔健康。



误区一：刷牙越用力，牙齿越干净

很多人觉得刷牙力气越大，牙齿就刷得越干净，于是长期大力横刷。这种做法不仅无法有效清除牙缝里的牙菌斑，还会磨损牙釉质，造成牙齿敏感、楔状缺损，同时反复刺激牙龈，导致牙龈萎缩、出血。

正确做法是采用科学刷牙方法，使用软毛牙刷，轻柔细致地清洁，既要刷干净，又要保护牙齿和牙龈。牙齿健康和全身健康紧密相连，口腔里的细菌可能随血液循环进入身体其他部位，引发一系列健康问题。比如，牙周炎患者患心脏病的风险比正常人更高；孕妇如果患有严重牙周病，可能增加早产和低体重儿出生的概率。别小看牙齿上的小毛病，它可能是身体健康的“定时炸弹”。

误区二：牙龈出血是上火，不用管

牙龈出血绝非简单的“上火”，而是牙周疾病的预警信号。牙菌斑、牙结石堆积引发牙龈炎症，才会导致刷牙、吃东西时出血。若长期忽视，炎症会发展为牙周炎，持续破坏牙周组织，最终导致牙齿松动、脱落。

出现牙龈出血，应及时洗牙、清洁牙周，从根源解决问题，而不是盲目降火、拖延病情，等到牙齿松动再治疗就为时已晚。

误区三：乳牙迟早要换，不用在意

儿童乳牙龋齿是很多家长容易忽视的问题，不少人认为乳牙会替换，坏了也没关系。事实上，乳牙龋齿会引发疼痛，影响孩子咀嚼和营养吸收，还会直接影响恒牙胚发育，导致恒牙萌出畸形、排列不齐，甚至影响颌面部正常发育。

儿童乳牙同样需要精心护理，按时涂氟、做窝沟封闭，发现蛀牙及时治疗，才能为恒牙生长打下良好基础。

误区四：不牙疼就不用看牙医

口腔疾病大多具有隐匿性，龋齿、牙周炎初期往往没有明显痛感，很多人等到牙疼难忍才去就医，此时病变往往已经损伤到牙神经，需要做复杂的根管治疗，不仅花费高，过程也更痛苦。

口腔保健的核心是预防，定期口腔检查能在疾病初期发现问题，简单处理即可痊愈，远比生病后再治疗更省心、省钱。

误区五：漱口水能替代刷牙和牙线

有人图方便，用漱口水代替刷牙和牙线。其实漱口水只能清洁口腔表面，无法清除牙齿缝隙和牙龈沟内的牙菌斑、食物残渣，更不能去除牙结石。长期依赖漱口水而不认真刷牙，会导致细菌大量滋生，引发口臭、龋齿、牙周炎等问题。而漱口水只能作为辅助清洁工具，绝不能替代刷牙、使用牙线这些基础清洁步骤。

赵宇琪提醒，爱护牙齿坚持早晚刷牙、饭后漱口，睡前刷牙尤为重要。此外，不要用牙齿开瓶盖、咬硬物，避免牙齿隐裂、缺损。还有，口臭多由口腔卫生差、牙周疾病引起，保持清洁、定期洗牙即可改善，不必依赖口气清新剂掩盖问题；同时建议戒烟限酒，烟草会加重牙周炎症、导致牙齿发黄，酒精则会刺激口腔黏膜，增加患病风险。

姜晓菲 通讯员 于宁

腹部膨隆如足月孕妇！ 原来竟是巨型卵巢囊肿

本报讯 记者何金池报道 绝经后腹胀误以为发胖，按摩减肥反倒让腹部愈发膨隆，真凶竟是长成堪比足月胎儿的巨型卵巢囊肿！近日，沈阳市第五人民医院妇科微创肿瘤病房凭借精湛的微创技术与规范化诊疗，成功为一名患者切除腹腔内罕见巨大卵巢囊肿，以“小切口”化解健康大危机，术后患者快速康复出院，精湛医术收获患者及家属的高度赞誉与一致认可。

卵巢囊肿是临床高发的女性妇科疾病，而直径≥10厘米的巨大囊肿，堪称女性盆腔内的“隐形炸弹”。这类囊肿早期症状极为隐匿，轻微腹胀、腹部微隆极易被患者误认为是“中年发胖”“消化不良”，若长期拖延不治，极易引发囊肿扭转、破裂、大出血等急症，严重者甚至存在感染、恶变可能，直接威胁女性生命安全。

绝经多年的李女士，因长期忽略妇科常规体检，健康隐患悄然缠身。起初只是腹部轻微发胀，她误以为是身体发胖，盲目尝试理疗、按摩、减肥等方法，不仅体重未减，腹部反而持续膨隆，最终大如足月孕妇，连日常行动都变得极为困难。在家人的再三劝说下，李女士来到沈阳市第五人民医院，寻求妇科微创肿瘤病房滕颖主任的帮助。

接诊后，滕主任通过细致查体，发现患者腹腔内可触及一巨大肿物，肿物上极逼近剑突，两侧延展至腋中线，几乎占满整个腹腔。李女士入院，完善专项检查后，确诊其患有右侧巨型卵巢囊肿，腹部CT提示囊肿大小约（左右×前后×上下）29×17×37cm³，临床上极为罕见。“这也是我从医30年多以来接诊过的最大一例卵巢囊肿。如不及时手术，囊肿可随时发生破裂出血，引起急腹症，危及生命。”滕颖主任说道。

面对这一罕见病例，滕颖主任带领团队迅速开展病情研讨，结合患者年龄、身体等基础条件，果断放弃创伤大的传统开腹手术，量身定制腹腔镜微创切除方案。手术中，团队凭借精湛的微创技术与精准操作，先用专用穿刺吸引器平稳吸出囊内液，全程严防囊肿破裂、囊液外溢导致腹腔污染，待瘤体缩小后，顺利完整切除右侧附件。这场微创手术真正实现了小切口、大疗效。

滕颖主任提醒：卵巢巨大囊肿可发生于青春期、育龄期、围绝经期、绝经后等全年龄段女性，无差别侵袭女性健康，定期妇科检查、早发现早干预是抵御这类疾病的核心关键。每年做一次盆腔超声检查，一旦出现腰围莫名骤增、持续腹胀腹痛、月经周期紊乱、腹部可触及硬块等异常信号，务必第一时间前往正规医院妇科就诊，切勿抱有侥幸心理拖延病情，酿成不可挽回的后果。

支架不是“万能疗法” 这些人群才适用

脑血管狭窄是引起脑梗的主要原因之一。脑血管支架植入术是现在临床上常用的微创治疗方法，可以把狭窄的血管撑开、恢复脑部供血，也是预防和治疗脑梗的重要手段。沈阳市红十字会医院神经内二科副主任姚广明提醒，脑血管支架不是谁都能做，不少人对它还有不少错误认识。

脑血管支架就是用微创的方法，把一个特制的小支架放到血管狭窄的地方，把血管撑起来，让血液能正常流到大脑里。支架不是“万能疗法”，姚广明介绍，支架疗法主要适合有头晕、手脚麻木、说话不清、一过性眼前发黑等症状，而且血管狭窄超过50%；平时没症状，但狭窄达到70%以上，斑块不稳定、容易破裂脱落；吃药效果不好，还是反复出现脑缺血；年纪大、身体条件差，不适合做传统开刀手术，以及有血管夹层等特殊情况的。

很多人对支架有误解，这三个最常见，一定要弄明白：

第一，放了支架就万事大吉。支架只解决了一处狭窄，要是术后不控制血压、血糖、血脂，还抽烟喝酒，血管照

样会再次堵，脑梗还可能复发。

第二，支架有保质期，到期要换。现在用的支架多是钛合金材质，放进去后会和血管长在一起，无需更换，只要按时复查就行。

第三，年纪大就不能做。支架是微创手术，对身体负担小，只要心肺功能还行，80多岁也能安全做，反之拖着不治疗，才更容易突发脑梗。

姚广明表示，能不能采用支架治疗，主要根据狭窄程度、症状、斑块情况和全身身体状况综合判断，不能自己决定。术后还要坚持吃抗血小板和降脂药，不能随便停，同时控制好“三高”、戒烟限酒、合理运动，才能减少再次狭窄的风险。脑血管狭窄早期大多没有明显感觉，很容易被忽略。建议40岁以上，尤其是有高血压、糖尿病、高血脂、吸烟、有脑梗家族史的人，每年做一次颈动脉超声。早发现、早处理，比发病后再治疗重要得多，也能真正远离脑梗威胁。

姜晓菲