牙齿损坏后的口腔修复

▲ 河南省信阳市第四人民医院 蒋海燕

“人未老，牙先衰”，这是目前存在的趋势。临床上，很多人年纪轻轻就掉牙、烂牙，不仅让我们丧失享受美食的幸福感，还可能危害身体健康。因此，保护口腔健康，牙齿修复势在必行。

为什么牙齿容易衰退？部分原因来自于人们的不在意。牙齿会产生各种各样的问题，让我们防不胜防，导致早年缺牙。可人们真的喜欢“囫圇吞枣”的感觉么？相信正常人都还是希望自己到老的时候依然能拥有自己原生态的牙齿。那么，面对活动假牙、烤瓷牙、种植牙这些修复方式，到底哪种适合你？

牙齿损坏的原因

龋病时，牙齿硬组织会发生慢性进行性破坏，轻则表现为脱矿、变色和龋洞形

成。随着病情进展，严重者可导致牙冠大部分或全部丧失。

牙周病主要是口腔卫生不好，牙周附着牙结石，刺激牙龈，造成牙龈出现红肿，继续发展为牙槽骨吸收后的牙龈退缩。随着牙周组织被破坏程度加深，牙齿开始出现松动。牙周组织被破坏愈严重，牙齿松动愈加明显，最终导致牙齿脱落。此外，牙外伤和机械磨损都有可能引起牙的缺损和缺失。

俗话说，“民以食为天”，牙齿是人吃饭的根本，所以一旦出现牙齿损坏的问题，一定要及时进行口腔修复。

口腔修复的方法

牙齿缺失后修复 活动义齿是利用剩余的天然牙或黏膜作为支持，通过卡环固

定在剩余天然牙上。同时，利用基托使义齿保持适当位置的一种修复体，可自行摘戴。全口或者半口的牙没了，也可以佩戴活动假牙。固定义齿是将缺牙部位的邻牙作为基牙，制作桥修复体，粘固于基牙上，不能自己摘取。修复过程是，先磨削旁边稳固的好牙，再戴上定制的修复体即可。种植牙是在患者缺失牙齿的位置植入纯钛金属种植体，待种植体与牙槽骨结合稳固，再借助种植基台将牙冠和种植体连接。种植牙可以获得与天然牙功能、结构以及美观效果十分接近的修复效果，是当代众多缺牙患者的首选。

牙齿局部损坏后修复 局部损坏后的修复主要有嵌体修复、烤瓷冠或全瓷冠修复和贴面修复。嵌体修复在牙齿里面嵌入修复体。此时牙体缺损不大，剩余的牙体组织可以咀嚼食物而不折裂、脱落，就可

以选择这种方式，主要适用于后牙。烤瓷冠或全瓷冠修复适合于较严重的牙体缺损，采用覆盖全部牙冠表面的修复体。有金属、烤瓷熔附金属、全瓷等材料。其中，全瓷牙冠是目前使用效果较好的修复材料，很受欢迎。贴面修复是牙齿贴面将一种人工物质覆盖在自身牙齿外部，以改变牙齿的形状、大小、颜色和角度。瓷贴面可以解决牙体缺损、牙齿畸形、牙黄、牙黑等问题，修复效果自然逼真，且不易着色，使用寿命长，最大特点是对牙体的磨损也非常小。

最后提示大家，修复牙齿一定要选择正规的口腔医院，这样效果才会有保障。要注意的是，牙齿修复并不是一劳永逸的，治疗后每天也要做好口腔护理工作，并且定期到口腔医院复诊。如果修复体出现松动或折断现象，应该及时处理和修补。

小儿鹅口疮的治疗方法

▲ 河南省驻马店市妇幼保健院 陈松

鹅口疮，又被叫做雪口病或雪白念菌病，是儿童时期易发的一种口腔疾病，患儿口腔内部会发现白色的假膜，看起来像下雪了一样，婴幼儿的患病率最高。鹅口疮如果治疗不及时，有可能会蔓延到咽部、牙龈部甚至会引发链球菌性食管炎，那么，孩子得了鹅口疮该怎么办？日常生活中，父母该怎么帮助孩子预防？

症状

小儿鹅口疮是出现在颊、舌、软腭及口唇部的黏膜，用棉签不容易擦掉，白色斑点脱落后，可见于充血的黏膜。小儿鹅口疮的主要表现为突出表面的白色斑点，形似奶块，不痛不痒，婴儿可出现哭闹，会烦躁、拒绝进食、有时还会发烧，有时还会出现高热等全身反应。

并发症和危害

尿布皮炎 如果因肠道感染念珠菌而引起慢性腹泻，婴幼儿又长期用尿不湿，有可能使肛周及外阴部皮肤受损，导致尿布皮炎的发生，使两侧臀部及大腿根部皮肤发红或长出白色脓疱。

腹泻及肛门周围感染 如果患儿的鹅口疮没有及时治疗，病原体可能经由食管进入肠道，引起肠道功能紊乱引起腹泻症状，甚至从肛门排出的粪便也含有白色念珠菌，从而引起肛门周围皮肤的念珠菌感染，表现点状、周围发红的白色小脓疱，可伴有痒感。

念珠菌蔓延 受损的口腔黏膜治疗不及时可不断扩大，蔓延到咽部、扁桃体、牙龈等，严重者可蔓延至食管、支气管，引起念珠菌性食管炎或肺念珠菌病，出现呼吸、吞咽困难，少数可并发慢性黏膜皮肤念珠菌病，影响终身免疫功能，甚至可继发其他细菌感染，造成败血症。

感染途径

母婴传染 母亲阴道有白色念珠菌感染，婴儿经产道分娩过程中接触母体的分

泌物可导致感染。

家居感染 奶瓶、奶嘴消毒不彻底或妈妈的奶头清洁不足时可造成感染。进食被白色念珠菌污染的食物，或啃咬被白色念珠菌污染的玩具亦可导致感染。

其实，大部分人的口腔中都天然存在着白色念珠菌，但一般不会发病，因为口腔上皮及唾液可保护口腔不受白色念珠菌侵犯。但是，当口腔黏膜受损或免疫力受抑制时，念珠菌就有可能趁虚而入。孩子免疫力不完善（尤其是新生儿），一不小心就容易中招。

治疗方法

局部用药 普通的鹅口疮治疗起来相对来说是比较容易的，可将制霉菌素涂擦在创面上，用制霉菌素片1片溶于10毫升冷开水中，然后涂口腔，每天3~4次。需要注意的是，患儿涂药时不要吃奶或喝水，最好在吃奶以后涂药，以免冲掉口腔中的药物。用此方法，一般2~3天后小儿鹅口疮即可好转或痊愈，如仍未见好转，就应到医院儿科诊治。

清洁口腔 念珠菌在碱性环境下很难生长，可用温开水稀释小苏打后清洁口腔。碳酸氢钠溶液为碱性药物，作为洗剂使用主要是降低口腔内酸性物质，提高口腔内的pH值，使口腔内环境变为碱性环境，切断白色念珠菌繁殖基础，从而对念珠菌的繁殖产生良好抑制效果。建议每日3次帮宝宝擦拭，严重的可以增加次数到6、7次。

预防方法

注意哺乳卫生 哺乳期的母亲在喂奶前应用温水清洗乳晕和乳头，保持干燥。

注意孩子物品卫生 注意孩子物品的清洁卫生，大人与孩子的餐具分开清洗，婴幼儿进食的餐具清洗干净后再蒸煮10~15min。对于婴幼儿的被褥和玩具要定期拆洗、晾晒。

此外，家长每次抱孩子时要先洗手，每天帮宝宝清洗口腔，保持口腔干净整洁。

预防结核菌感染

▲ 河南省宁陵县疾病预防控制中心 何淑镇

由结核菌感染引起的结核病又叫“痲病”，以肺结核多见，至今仍然是世界范围内感染死亡的主要死因之一，是全球卫生领域的重大挑战。结核菌的传播对人类健康造成了严重威胁，因此了解结核菌的感染途径以及预防感染的方法至关重要。本文详细探讨结核菌的感染途径，并提供行之有效的预防措施，帮助大家更好地保护自己和他人免受结核菌感染的威胁。

感染途径

结核菌是一种引起结核病的病原体，主要通过以下途径感染人体：

飞沫传播 当一个患有活动性肺结核病的人咳嗽、打喷嚏或说话时，他们会释放出含有结核菌的飞沫。如果其他人吸入了这些含有结核菌的飞沫，就有可能感染结核菌。

空气传播 结核菌可以在空气中悬浮较长时间，从而使他人通过吸入空气中的结核菌而感染。

食物传播 尽管食物传播结核菌的风险较低，但在极少数情况下，通过食用未经消毒的感染结核菌的食物，也可能导致结核菌感染。

群体感染 在密集人群中，共享空气、生活和工作环境导致结核菌的传播风险增加。

预防方法

预防结核菌感染非常重要，以下是一些有效的预防措施。

接种结核疫苗 (BCG 疫苗) BCG 疫苗是预防结核病最重要的手段之一。这种疫苗通常在婴儿时期接种，并在一生中提供长期的保护。接种 BCG 疫苗可以显著降低结核菌感染的风险。

提高个人卫生水平 保持良好的个人卫生习惯对预防结核菌感染至关重要，包括经常洗手、使用纸巾或肘部遮挡口鼻咳嗽和打喷嚏、避免与患有结核病的

人过于亲密的接触等。

避免与感染者长时间相处 结核菌传播风险较高的环境包括收容所、医院和敬老院等地方。避免长时间在这些环境中共同居住或工作，可以降低感染结核菌的风险。

保持室内通风 结核菌在潮湿、闷热的环境中生存能力更强。保持室内通风，特别是在与可能感染结核菌的人接触或待的地方，可以减少结核菌的传播。打开窗户，使用空气净化器或空调系统可以改善室内空气质量。

均衡营养 均衡的饮食对于预防结核菌感染和提高免疫力非常重要。食用富含维生素和矿物质的食物，如新鲜水果、蔬菜、全谷物、蛋白质和健康脂肪，可以增强免疫系统的功能，减少感染风险。

提高对结核菌的认识和意识 教育和宣传活动可以提高公众对结核菌感染的认识和意识。通过宣传介绍结核菌的传播途径、症状和预防措施，人们可以更好地了解如何预防结核菌感染并采取相应的行动和措施。

定期筛查和早期治疗 如果有疑似结核菌感染的症状，如持续咳嗽、乏力、体重下降等，应及时就医进行结核菌的相关检查。通过早期筛查和及时治疗，可以减少结核菌的传播，并促进患者的康复。

结束语

预防结核菌感染是关乎公共卫生的重要任务。通过接种疫苗、保持个人卫生、避免接触感染源和提供良好的通风环境等方式，可以有效降低结核菌感染的风险。同时，群众要加强对结核菌的认识和意识，早期筛查和及时诊治，也是预防结核菌感染的重要措施。通过掌握这些知识，我们可以共同努力，从自身做起，预防结核菌的传播，为建立一个更健康的社会做出贡献。希望每个人都健康生活，远离结核病。