

阻生牙一定要拔吗

▲ 广西崇左市妇幼保健院 韦大剑

阻生牙是指由于各种原因，牙齿在口腔中无法正常萌出到位的情况，这种情况相当常见，往往引起人们的关注和疑虑。在本文中，笔者将为大家解答这个问题，并阐述阻生牙的原因、可能的影响以及是否需要拔除的考虑因素。

什么是阻生牙

阻生牙，也被称为阻生牙齿或阻生智齿，是指由于空间限制或其他原因而无法正常咬合和生长的智齿，智齿是人类口腔中最后一组长出的牙齿，通常在18-25岁之间开始生长。然而，由于口腔空间有限，智齿可能会受到周围牙齿和颌骨的压迫，无法顺利咬合和生长，进而成为阻生牙。阻生牙的出现是相当常见的，许多人在青少年或成年时期都会面临这个问题。阻生牙的主要原因包括：口腔空间不足，没有足够的位置容纳智齿；智齿的位置不佳，例如倾斜、横向生长或嵌入颌骨内；周围牙齿的拥挤或错位。阻生牙可能导致一系列问题，由于智齿无法正常咬合，可能会导致咀嚼功能的受限和不适。阻生牙可能会引起疼痛、感染和牙龈肿胀，这

是因为阻生牙部分露出在口腔内，形成一个难以清洁的区域，容易滋生细菌和引发口腔疾病。治疗阻生牙的主要方法是拔除，通过拔除阻生牙，可以解决上述问题，并避免潜在的并发症，拔除阻生牙的时机和方法取决于多个因素，包括阻生牙的位置、患者的口腔状况和个人需求等。

阻生牙一定要拔吗

阻生牙通常会出现以下情况：（1）牙齿未能喷发：阻生牙无法正常喷发到口腔中，留在颌骨内或黏膜下。这可能导致牙齿排列不齐、牙间隙或缺牙的问题。（2）牙齿痛或不适：阻生牙可能引起周围牙齿的不适感、疼痛或压力感。（3）口腔不适：阻生牙可能导致口腔肿胀、溃疡或感染。（4）牙齿囊肿：在一些情况下，阻生牙周围的囊肿可能引起患者的担忧。

对于是否需要拔除阻生牙，我们需要考虑以下几个因素。

牙齿对口腔健康的影响 阻生牙是否对口腔健康产生不利影响是决定是否拔除的一个重要因素，如果阻生牙没有引起明显的疼

痛、感染或口腔问题，可能不需要立即拔除，然而，如果阻生牙导致牙齿排列不齐、咬合问题或口腔疾病的发生，拔除阻生牙可能是一个更好的选择；

牙齿的位置和预期发展 如果阻生牙位于于不容易达到的位置，或者在未来可能导致其他牙齿问题的发展，拔除阻生牙可能是一个明智的选择；

患者年龄和牙齿发育阶段 年轻的患者可能会得到更好的治疗结果，因为他们的牙齿和颌骨尚未完全发育，在这种情况下，拔除阻生牙可能会更容易，并且留出足够的空间供其他牙齿发展；

患者的口腔卫生和个人需求 阻生牙需要额外的口腔护理，因为它们难以清洁，容易滋生细菌和导致口腔疾病，患者的个人需求和口腔卫生状况也应该在考虑是否拔除阻生牙时加以考虑。

当然，决定是否拔除阻生牙应该由经验丰富的口腔科医生根据患者的具体情况和个人需求进行评估，在制定决策时，医生通常会借助成像技术（如X线片和CT扫描等）来评估阻生牙的位置、形态和潜在风险。

小结

拔除阻生牙是治疗的常见选择，但是否一定要拔除取决于患者的口腔状况和个人需求，阻生牙可能导致疼痛、感染、口腔问题和牙齿移位等问题，拔除可以解决这些问题并避免潜在的并发症。然而，对于某些患者来说，如果阻生牙没有引发明显的症状或影响口腔功能，拔除可能并非必要。在某些情况下，口腔科医生可能会建议观察阻生牙的发展情况，并定期进行口腔检查，如果阻生牙引发疼痛、感染、口腔问题或对周围牙齿造成明显压力，拔除可能是最佳选择。然而，对于某些患者来说，阻生牙可能没有引发明显的问题，拔除可能会面临一些风险和不便，这些情况下，医生可能会建议定期口腔检查和密切观察，以确保阻生牙不会引发问题或进一步恶化。因此，是否拔除阻生牙应该根据个体情况而定，患者应积极与口腔科医生进行沟通和合作，共同制定最佳的治疗方案。口腔健康对于整体健康至关重要，及早发现和处理口腔问题是维护口腔健康的关键。

发生牙髓炎怎么办

▲ 山东菏泽市立医院 王海芹

牙髓炎属于常见的牙齿疾病，主要症状为牙齿疼痛，常为比较强烈的疼痛。牙髓炎常发生在患有深龋或者楔状缺损等牙体硬组织疾病的患者，若这些患者不能得到及时治疗，就可能引发牙髓炎。患有牙髓炎的患者，需要高度重视，及时到医院进行救治。现阶段人们对于牙髓炎了解较少，下面予以简单介绍普及。

牙髓炎病因

牙髓炎主要是由细菌感染引起的，当细菌侵入髓腔后引起牙髓的炎症。牙髓组织经根尖孔进入到牙髓腔中，被比较坚硬的牙本质包围，一般情况下不会受到细菌的侵蚀，当牙体硬组织遭到破坏，细菌进入到髓腔内，进而引发牙髓炎。

(1)大多数牙髓炎是龋齿引起的，龋齿是引起牙体硬组织丧失的常见原因。细菌破坏牙釉质及牙本质，逐步进入到牙髓腔内，进而导致牙髓发炎。(2)牙齿发育异常，导致牙体硬组织缺损，细菌进入髓腔引发牙髓炎。(3)意外事故造成牙体组织缺损，牙髓暴露在外，被细菌感染引起牙髓炎。(4)重度牙周病患者，牙周袋深入到根尖部，口腔中的细菌可以通过牙根部的细小分支进入到牙髓腔内，进而引发牙髓炎。

牙髓炎的预防

急性牙髓炎疼痛剧烈难以忍受，需要进行根管治疗，不仅会为患者带来身体上的疼痛，还要承受较多的经济压力，因此在日常生活中需要做好牙髓炎的预防工作。

(1)保持口腔卫生，养成正确的刷牙习惯。坚持早晚或者进食过后进行刷牙，在吃完饭后及时漱口。建议使用含氟牙膏，可以起到预防龋齿的作用。在刷牙时也要采取正确的刷牙方式，建议使用巴氏刷牙法。(2)注重儿童的饮食与口腔卫生。家长可以注重儿童的饮食需要多元化，可以吃一些比较坚硬的食物，这样可以促进颌骨的发育，减少牙齿不齐。还需要注意不让儿童在睡前嘴里含着糖块或者吃过食物不刷牙就睡觉。(3)位置不正的智齿或者食物嵌塞

牙齿需要进行及时治疗。不合适的牙套也需要进行及时处理。(4)定时检查口腔，定期洗牙。(5)患有龋齿的患者要及时到医院进行治疗，牙洞较浅的患者可以选取适合的材料填充。牙洞较深的患者，就需要根据实际情况，开展合适的治疗。龋齿引起的牙髓炎，需要进行根管治疗。

牙髓炎的治疗

当牙髓发炎后，很难自行恢复，一般需要通过摘除牙髓才可以缓解疼痛，再选取适合的材料填充根管，防止再次受到细菌感染。牙髓炎也基本分为两大类：一是可复性牙髓炎，二是不可复性牙髓炎。

可复性牙髓炎的治疗 可复性牙髓炎的牙髓病变是局限的或者可逆的，可以选取保留活髓的方式如盖髓术等方法。

不可复性牙髓炎的治疗 先开髓引流，减少疼痛，再进行根管治疗。根管治疗的核心就是去除细菌感染，避免再次被感染。

牙髓炎患者饮食注意事项

患有牙髓炎的患者，在饮食方面需要注意以下事项：

忌酒与兴奋性饮料 这些饮料不仅可以刺激神经系统，还能刺激到牙髓。

忌吃甜食 牙髓炎患者本身患有龋齿，经常性吃甜食就会在口腔中变酸，就会引起牙齿局部组织遭受到破坏，进而就会刺激到牙髓。

忌吃辛辣或者刺激食物 如大蒜、洋葱等。这些食物，在口腔中生热就会刺激到牙髓，进而会使患者牙疼加剧。

忌吃较粗糙或较坚硬的食物 如松子、甘蔗等这些食物，不仅会损害牙齿本身，还会间接刺激到牙髓，让牙髓炎的症状逐渐增加。

忌吃生冷的食物 较多患者会觉得寒凉的食物会减轻疼痛，相反寒凉的食物会让疼痛加剧，不宜吃。

忌吃酸性食物 酸性食物对于牙髓来说具有刺激，如杨梅、酸菜等这些应该忌食。

“瘤住”子宫 留不住子宫?

▲ 湖南省祁阳市妇幼保健院 伍海英

子宫肌瘤又称子宫平滑肌瘤，是女性生殖器最常见的一种良性肿瘤，30~50岁的妇女是子宫肌瘤的高发人群，20岁以下女性少见，30岁以上女性约20%患有子宫肌瘤，女性患子宫肌瘤后，不仅会引起月经量增多、经期延长、压迫等症状，还可能导致不孕，虽然是良性肿瘤，但如果处理不当，会严重影响女性身心健康和生命安全。所以，正确认识子宫肌瘤非常重要。

子宫肌瘤的高发因素

子宫肌瘤的确切病因尚未完全明了，研究表明，子宫肌瘤具有一定的激素依赖性，雌激素与子宫肌瘤的发生有关，而孕激素以及多因素综合作用下可引发子宫肌瘤，其发病与以下因素有关：一是肥胖，女性因肥胖导致雌激素产生过多，相对较易发生子宫肌瘤；二是遗传，子宫肌瘤的发病和家族史密切相关，如果直系家属中有女性患过子宫肌瘤，那么与其他女性相比，其就具有较高患病率；另外，经常食用高雌激素食品、城市女性压力大、抑郁情绪等各种因素导致内分泌失调，也可以导致子宫肌瘤的发生。

如何发现子宫肌瘤

通常情况下，小的子宫肌瘤多无明显症状，当肌瘤逐渐增大会摸到下腹部包块，不同部位的子宫肌瘤临床表现不尽相同，如大的肌壁间肌瘤和黏膜下肌瘤会引起经量增多，经期延长，而浆膜下肌瘤蒂扭转后会引起急性下腹痛，怀孕后子宫肌瘤会出现红色样变性，子宫肌瘤还会导致不孕、流产几率增加，女性朋友如果出现上述症状请尽快到医院就诊检查，盆腔B超既简便又能快速做出诊断，而CT、MRI也可作为本病有效诊断方法加以应用。

是否要切除子宫

不一定！子宫肌瘤的治疗方法根据

各人的情况有以下几种：

一是定期观察。无症状的子宫肌瘤一般不需治疗，特别是近绝经期妇女，绝经后肌瘤多可萎缩和症状消失，但要做到每3~6个月随访一次，若出现症状可考虑进一步治疗；

二是药物治疗。适用于症状轻、近绝经年龄或全身情况不宜手术者，常用药物如促性腺激素释放激素类似物（GnRH-a）、米非司酮等治疗子宫肌瘤有较好的效果；

三是手术治疗。适用于因肌瘤导致月经过多，继发贫血；肌瘤导致严重腹痛；肌瘤体积过大，出现压迫症状；肌瘤导致流产和不孕；疑有肌瘤恶变时等均需手术治疗。手术方式可选择子宫肌瘤剔除术和子宫切除术，年龄较大者可以行子宫切除术；年轻有生育要求者，可以行子宫肌瘤剔除术，保留子宫保留生育能力。手术途径可以经腹、经阴道或经宫腔镜及腹腔镜进行；如果不能耐受手术或实在不愿手术者还可以行子宫内膜切除术、高能聚焦超声以及子宫动脉栓塞术。

子宫肌瘤的预防

要降低子宫肌瘤的发病率，一是合理膳食，三餐规律，少吃辛辣刺激食物，避免高雌激素含量食物及保健品的补充，多摄入富含蛋白质及维生素的食物；二是适当运动，防止肥胖；三是避免情绪焦虑及抑郁，积极锻炼身体增强体质；四是经期注意个人卫生及避免性生活，日常戒烟、酒、咖啡；五是及时治疗妇科疾病，如多囊卵巢综合征等。另外，有家族史患者可在育龄期进行超声监测，若发现子宫肌瘤及时诊治，可尽量避免切除子宫的结局。

女性发现了子宫肌瘤后，不必恐慌，应该在专科医生的指导下，选择最合适自己病情的治疗方案，为自身健康保驾护航。