

日常口腔护理，这些坑千万不要踩！

▲ 绵阳口腔医院 潘晓菁

在生活中，很多人都会出现口腔问题，其中较为常见有牙龈出血、牙痛，这些问题的产生主要跟人们日常口腔护理不到位有关系。很多人在平时清洁、护理口腔的时候，都会存在刷牙次数不足、刷牙方法不正确等问题，导致口腔护理效果不明显。本文给大家了科普关于口腔护理的相关知识。

口腔护理中的常见误区

早晚刷牙后就不用洗牙了？多数人在日常口腔护理中，都会有这样的想法，认为自己只要每天按时刷牙，就不用到医院、口腔诊所洗牙。但不论我们刷牙多么频繁，都会遭受牙渍、牙结石的伤害，而生活中牙龈出血、牙齿松动、有口气等疾病与牙结石息息相关。因此，建议大家在按时刷牙的基础上定期到专业诊所、医院洗牙，保护牙齿，确保口腔卫生。

洗牙会让人的牙齿变得松动？很多人不仅会质疑洗牙是否有必要，还会对洗牙产生较强的排斥感，认为洗牙之后牙齿会变得松动，

影响牙齿健康。然而洗牙之后感到牙齿有松动感，是因为牙齿本身就已经开始松动，只是在牙结石作用下并不能早日发现而已。在通过洗牙将牙结石清除后，牙齿本身的松动会暴露出来，这并不是洗牙带来的副作用。

漱口水可以完全的代替刷牙？随着生活节奏加快，为了提高口腔护理的效率，很多人会购买漱口水代替刷牙，并且觉得漱口水与刷牙有一样的清洁效果。虽然漱口水可以去除牙缝里、口腔内的软垢或食物残渣，然而它的清洁效果并没有刷牙彻底。再者，刷牙不仅能够清除口腔内的软垢，还可以通过物理摩擦清理掉牙齿上的菌斑，但漱口水并不具备清理牙菌斑的作用。

除此之外，平时很多人在口腔护理时，都会存在各种误区，这些都不利于口腔、牙齿健康的维护，所以希望大家千万不要踩这些口腔护理中的“坑”，正确看待口腔护理工作，主动学习正确的口腔护理方法。

好口腔护理的方法

掌握正确的刷牙方法 刷牙是口腔护理的主要内容，生活中人们在刷牙时，都认为刷牙就是例行公事，所以并没有重视刷牙，也不知道刷牙的时候需要注意什么，从而使得刷牙效果不佳。但只要我们掌握了正确的刷牙方法，就可以进一步保证牙齿、口腔的健康。首先，日常刷牙的次数一般为两次，早晚各一次，每次刷牙的时间为两分钟左右。必要时，可在饭后增加刷牙次数，但不能过于频繁的刷牙。其次，刷牙时应该采用上下旋转刷的方式，并将牙刷倾斜，能较好清除牙缝、牙齿表面的食物残渣与软垢。最后，在按时刷牙的同时，在饭后或进食过甜的食物后漱口。选用牙刷时，建议选择刷毛相对柔软、有弹性的牙刷，同时定期更换牙刷；选择牙膏时，选用含氟牙膏，可有效预防龋齿的发生，是保护牙齿的重要工具。

学会使用牙线 牙线的作用是清洁牙缝内的牙菌斑，在口腔护理中对于无法通过刷牙清

除掉的牙菌斑，我们就可以利用牙线将其清除。很多人会认为牙线使用起来麻烦，所以不愿意使用，但只要积极学习、反复练习，就能够掌握牙线的使用方法，更为彻底的清洁口腔。除此之外，护理口腔时，还需要大家注意舌苔，但是不建议大家用牙刷直接刷洗舌苔，而是使用专用的舌苔刷清洁我们的舌苔，保持口腔内部的清洁。

定期到医院洗牙 有效的口腔护理能够帮助我们预防龋病、牙周病等疾病，日常居家口腔护理不能完全满足要求，因此为了我们的口腔健康，建议大家定期到正规医院做口腔检查、洗牙。



小儿哮喘能否根除？

▲ 三台县人民医院 杨小梅

小儿哮喘是儿科较为多见的慢性呼吸道疾病，是一种由炎症因子造成的气道炎症。孩子患有哮喘后，经常会产生咳嗽、呼吸困难、呼吸急促等症状，使孩子感到非常痛苦，家长也跟着揪心不已。当然，小儿哮喘的危害性不仅体现在孩子身体不适，若不及时治疗可能还会影响孩子正常发育。

什么是小儿哮喘？

小儿哮喘是一种以气道高反应性、慢性气道炎症为特征的并在，具体表现为咳嗽、气促、胸闷气短、喘息等。现阶段，我国小儿哮喘的发病率不断提高，严重影响着孩子的正常生活。小儿哮喘多在早上、晚上睡觉时发作，发病较急、并且具有一定的季节性特点。比如春秋季节是小儿哮喘多发季节，孩子发病在该季节会突然发病，具体发病表现为先流鼻涕、打喷嚏，然后就会出现气喘、胸闷症状，甚至会嘴唇发紫。而遗传、环境中的过敏源是引起哮喘的主要原因，例如家中本身就有哮喘的人，其孩子患有哮喘的概率较大。

小儿哮喘怎么治？

目前，临床上对于小儿哮喘的治疗多以吸入疗法为主，同时配合生活干预、免疫治疗，对小儿哮喘进行控制。在孩子出现咳嗽、呼吸急促等典型症状时，家长应尽快将孩子带到正规的医院检查，若确诊为小儿哮喘后，家长需在医生给孩子治疗的时候，积极的配合医生。

第一，吸入治疗。简单来说，吸入治疗就是使用药物对小儿哮喘进行控制与干预。临床上，常用的哮喘药物可分为快速缓解、控制药物两种，其中控制药物是指患儿在治疗过程中需要坚持使用的药物，该药物有着减少哮喘发作次数、预防哮喘发作的作用。而缓解药物则是在小儿哮喘发作时服用，可以解除患儿支气管痉挛的情况。常见小儿哮

喘治疗药物有糖皮质激素、色苷酸类、白三烯拮抗剂等。

第二，生活干预治疗。首先，小儿哮喘患者群体中，有的患儿是因为过敏原引起的哮喘，这类患者在治疗中还需要避免让患儿接触到过敏原，比如牛奶、尘螨、鸡蛋等。

患儿情绪同样会引起支气管、气道的炎性反应，所以需要家长在生活中多观察患儿的情绪，通过心理治疗、放松疗法让孩子患儿放松心情，可以保持情绪稳定。最后，小儿哮喘治疗过程中，家长还应改善患儿饮食结构，及时补充患儿身体所需的营养素，从而增强患儿免疫力，减少小儿哮喘发作次数。

第三，免疫治疗。治疗小儿哮喘时，免疫治疗是采用静脉滴注的方法，给患儿注射免疫球蛋白、减轻孩子气道炎症，缓解小儿哮喘引起的不适症状，同时可对哮喘引起的急性发作症状进行控制，有效预防并发症。

小儿哮喘可以根除吗？

根据现有的临床资料，小儿哮喘并不能彻底的根除，但是家长们也不用太担心，虽然不能根除，但只要患儿坚持进行规范的治疗，在医生指导下科学使用哮喘药物，孩子的哮喘症状就可以得到控制，让孩子回归到正常生活中。很多孩子通过坚持治疗，到青春期后哮喘的发作次数会明显减少，甚至是不再发作，所以家长们应该给自己、给孩子树立战胜哮喘的信心。因此，在医学领域中，小儿哮喘的治疗目标，就是为了减轻哮喘症状、减少哮喘发作次数，消除哮喘对孩子肺功能造成损害，使孩子身心健康、身体发育处于正常状态中。

总之，目前小儿哮喘没有根除的方法，家长们要相信医生，让孩子坚持治疗，从而通过规范、及时的治疗干预，有效控制哮喘症状，缓解哮喘带来的痛苦，呵护孩子的健康。

生活中易忽视的危险：跌倒、坠床

▲ 金堂县第一人民医院 / 四川大学华西医院金堂医院 陈碧蓉

随着生活条件的提高，人们对自身的安全也越来越重视，以前的一些大问题也渐渐被大家所解决，下面我就为大家介绍我们生活中所经常忽视的一个小问题——跌倒、坠床。

跌倒坠床的常见因素

跌倒在我国伤害死亡中排在第四位，尤其对于血液科，贫血、血小板低、长期卧床、年老的病人更易发生跌倒坠床事件，后果都比较严重，跌倒、坠床所引发的骨折、脑出血风险远远高于其他人群，成为危害健康一个重要因素。因此如何预防跌倒和坠床，更应该成为我们关注的重点。跌倒坠床有以下常见因素。

生理因素 老年群体因为各器官的生理机能存在退行性的变化，会出现平衡能力的下降，导致意外事故的发生。女性在绝经后由于雌性激素的水平降低，会造成骨质疏松而引发跌倒。

疾病因素 若人们健康状态不好，易发生意外或者伤害，且疾病会导致身体出现虚弱或者行动的受限，进而引发跌伤。

心理状态 对于老年群体来说，一是太固执而不服老，二是不愿意麻烦别人，常常老年患者对自己体力过高估计而发生跌倒情况频繁出现。

药物因素 老年群体较特殊，与年轻人在药物的敏感性与耐受性等方面存在不同，在他们用药后就可能会出现眩晕或者低血压等一些不良的反应，进而导致跌倒的发生。

其它因素 病房的灯光不足 地面太滑、不平；通道存在障碍物；床椅稳定性差；楼梯太滑、太陡；浴室或者厕所没有安装一些防滑垫；患者的起床动作太快或者久蹲大便可能会出现头晕以及体力的不支等情况，这也会引发跌倒。

生活中的预防措施

病床旁、洗手间（浴室）、走廊是跌倒

发生的主要场所，以下时间也是高危时段：

夜间 20：00~ 早晨 7：00，该时段人力薄弱，患者反应力降低，陪护人员疲劳致防范意识减弱；外出检查时；长期卧床刚开始下地活动时；夜间上厕所时。

跌倒和坠床重在预防，生活中要注意十个方面。

穿合适的裤子，并穿防滑鞋；在拖地后由于地比较湿，要避免走动；在睡觉时要对床档上好，需要离床活动的话要有人进行陪护；夜间尽量开启床头灯，尤下地活动时；将常用物品放在随手易取之处；头晕或服用特殊药物，如安眠药、降压药、降糖药等，下床前先坐于床缘，如无不适，再由照顾者扶下床；若行走时出现头晕、双眼发黑、下肢无力、步态不稳和不能移动等症状时，立即原地坐（蹲）下来或者靠墙，呼叫他人帮助；长期卧床刚开始下地时，改变体位应遵循“三部曲”，即平躺 30s、坐起 30s、站立 30s 后再行走。避免突然改变体位，尤其是夜间；保持过道通畅，尤其在夜间陪床家属需为患者留出过道；外出检查时，必须有家属陪同；家属 24h 陪护，不要掉以轻心

发生跌倒后紧急处理方式

如果不小心自己或家属发生跌倒坠床，要采用三个处理方式：

- （1）一旦发生跌倒，应立即呼救。
 - （2）先对患者神智以及肢体活动等情况进行查看。
 - （3）如果患者的神智比较清楚，且肢体的活动也没有大碍，可扶起或让他们平躺。在事后还要去医院进行身体检查，防止出现脑出血或者硬脑膜下的血肿等情况。
- 若患者存在肢体的剧烈疼痛且活动发生障碍，就要立即拨打 120，不要对其随意进行搬动，防止出现脊髓的压迫而导致呼吸影响等意外情况。