



袁芳芳查房中。

一对门牙越长越凸 9岁女孩整天戴着口罩上学 医生:要把握牙齿矫正“黄金期”

9岁女孩突然不爱和同学说话了,在学校里整天戴着口罩,原来是一对门牙越长越凸,让她十分烦恼。而究其原因,竟是吞咽方式出了问题。记者在采访中了解到,因为一些不起眼的不良习惯导致的牙列不齐不在少数。口腔科医生提醒,这些习惯要尽早破除,必要时向专科医生求助。

开朗女孩为啥变得孤僻?

悦悦(化名)今年三年级,从这学期开始,老师察觉到她在学校里的举动和以前不太一样。上课时她总戴着口罩,老师问她原因时,她说是因为感冒了不想传染给同学们;中午吃饭时,她也是低着头埋头吃饭,很少和大家聊天,这和以往爱说爱笑的她差别很大。

班主任找了悦悦妈妈,这才搞清楚。原来,悦悦对自己的一对门牙很不满意。以前只是一点点往外凸,现在越长越明显,两颗大门牙露在外面十分显眼,还有调皮的男生在背后取笑她是“龅牙妹”。为了不再让大家看到她的牙齿,她就想到了戴口罩的方法。

“现在,这牙齿的问题已经明显影响到悦悦的生活,对她也造成了不小的心理负担,应该找医生看看有没有解决的办法。”听了班主任的建议,悦悦妈妈带着孩子前往

就医。

“医生,我女儿小时候牙齿长得挺好的,怎么现在门牙越长越难看了?”悦悦妈妈说。接诊的是李惠利医院口腔科医生俞兰,她仔细检查了悦悦的牙齿,终于找到了她门牙凸出的原因,是由于吞咽方式导致的。

俞兰解释,正常吞咽时舌头会顶住天花板,但悦悦吞咽时舌头会往外伸,刚好顶到门牙。导致门牙日复一日受到向外的压力,逐渐向外“寻求领地”,形成了前凸。“这其实是婴儿时期的吞咽方式,一般会随着发育逐渐改变,但悦悦却还停留在那个阶段。”

不过,好在就医还不算太晚,可以通过矫正来改善,俞兰为悦悦定制了一副活动矫治器。悦悦十分配合,坚持全天佩戴,过了不到2个月的时间,她的门牙就基本归位。经过矫正,悦悦的面部比例也更好了。

不趁早干预可能需要手术治疗

俞兰告诉记者,她在门诊中经常遇到因为不良习惯导致的牙列不齐问题,家长朋友一定要重视,干预要趁早。“除了像悦悦这样的婴儿式吞咽习惯外,吐舌、吮指、吮颊、咬物习惯也可能引起牙齿问题,需要尽早破除。”

偏侧咀嚼会引起面部不对称,如果放任不管,软组织的不对称就会逐渐演变为颌骨的偏斜,生长发育完成后再想纠正,就只能通过手术治疗了。

吃手、咬嘴唇可能导致“龅牙”,牙齿太过前凸,不光影响颜面部美观,也容易造成外伤,孩子日常玩闹中磕碰到门牙的风险大大提高。

下颌前伸、异常吞咽可能会引起“地包天”,使原来的功能性问题

变成骨骼性问题,形成骨骼下巴前伸,带来美观和咬合多重问题。

口呼吸在儿童中也极为常见。口呼吸会引起下巴后缩、嘴巴闭不紧、龅牙、脸部变长、眼神呆滞等问题。这可能与许多孩子有慢性鼻炎、腺样体肥大、扁桃体肿大等病史有关,当正常的鼻腔通道部分或全部地被阻塞,孩子只能被迫用口进行呼吸,久而久之便会形成习惯。这种情况下,则需要多学科配合完成治疗。

儿童的口腔不良习惯危害极大,需要家长平时注意观察,或者定期到医院检查,发现问题及时处理,必要时需要早期进行阻断性治疗。

记者 陆麒雯
通讯员 徐晨燕 文/摄



医生正在为患者检查牙齿。

雨雨雨! 痛痛痛!

黄梅天,关节也像发了霉 如何打好“关节保卫战”?

“医生,我最近全身关节又痛起来了,真难受,您帮我看看。”随着梅雨季节的到来,医院风湿科和骨科的患者又多了起来,这些患者中,很多都是因为忍受不了关节疼痛而前来就医。宁波市第六医院风湿科袁芳芳副主任医师告诉记者,最近挂她号的患者的确比入梅前明显增多,甚至还要加号,主要是类风湿关节炎、骨关节炎等风湿病患者。

为什么这类患者在梅雨季特别遭罪?

年过六十的郑阿姨(化名)患有类风湿性关节炎多年,每到阴雨绵绵的天气就会感到浑身关节疼痛,尤其是两个膝盖。近段时间,随着宁波进入梅雨季,郑阿姨的两侧膝关节开始出现肿胀疼痛的情况,再加上平时要干很多家务,她的症状变得一天比一天重,甚至连走路都受到了影响,无奈之下,她又来到了宁波市第六医院风湿科找袁芳芳为她诊治。

把这个老病人收治入院后,袁芳芳对郑阿姨进行了对症治疗,而在治疗过程中,她还发现郑阿姨的肺部也有感染。“梅雨季的霉菌滋生增加了感染的风险,尤其是对呼吸系统的影响,容易加重风

湿病患者的病情。”袁芳芳表示,像郑阿姨这样的情况,如果一直拖下去无疑是非常危险的,幸好她及时就医。

那么,类风湿关节炎、骨关节炎等风湿病患者为什么在梅雨季特别遭罪呢?袁芳芳解释:梅雨季的高气温和低气压可能会加剧已发炎的关节组织的肿胀,从而压迫神经末梢,引起疼痛;同时,连绵的阴雨还可能导致关节组织收缩,进一步刺激神经,给患者带来难以忍受的疼痛感;此外,梅雨季外界环境的突变和人体内环境的波动,也会使炎症变得更活跃,导致关节炎的复发或加剧。

如何从衣食住行着手加强防护?

据了解,类风湿关节炎、骨关节炎等风湿病的患者以中老年人为主,不过,全年龄段包括儿童都有可能患上这些风湿病。由于风湿病大多不能根治,但可以控制,所以梅雨季大家最关心的还是如何去控制它们,也就是如何防范疾病的发作或加重。

袁芳芳介绍,风湿病是以侵犯关节、骨骼、肌肉、血管及有关软组织或结缔组织为主的一种疾病,其中多数为自身免疫性疾病,对于患有类风湿关节炎、骨关节炎或者其他风湿病的患者而言,日常可以从衣食住行等方面着手去加强防护,来应对梅雨季可能给他们带来的影响。

衣着方面:选择透气性好、吸湿性强的衣物,如棉或亚麻材质的衣物;根据室内外温差及时增减衣物,做好关节保暖;衣物汗湿或受潮后及时更换,避免身体受凉。

饮食方面:保证足够的蛋白质、维生素和矿物质摄入;减少或避免可能引起炎症的食物,如高糖、精制碳水化合物、过度加工的食品;保持充足的水分摄入,促进新陈代谢。

居家方面:注意控制室内湿度,可使用除湿器等方法让室内湿度保持在50%-60%之间,有利于阻止霉菌生长;注意室内通风换气;注意床上用品和地毯等的清洁;使用空调时避免冷风直吹身体,尤其注意避免直吹关节。

出行方面:选择天气晴朗的日子进行户外活动,避免在潮湿或寒冷的环境中长时间停留;外出时随身携带雨具以防淋雨;避免长时间站立或重复性关节活动,以减少关节磨损。

此外,风湿病患者平时还应进行适量的有氧运动和力量训练,以增强关节稳定性和肌肉力量。同时,要注意情绪管理,保持好心态,避免压力和情绪波动影响病情,还要保证充足睡眠,有助于身体修复。

“风湿病大多有关节病变和症状,如果出现关节的红、肿、热、痛以及功能受损等炎症表现,特别是多关节受累时,最好及时到医院风湿科就诊,以明确是不是风湿病、是哪种风湿病,然后再进行对应的治疗。”袁芳芳提醒。

记者 吴正彬 通讯员 赵蔚 文/摄