

# 别怕，牙齿有问题要早诊治！

## 口腔科专家王梁教您怎样预防“齿”间杀手？

牙齿的隐形杀手都有哪些？为什么每天刷牙还会有龋齿？9月20日是第36个“全国爱牙日”，今年的主题是“口腔健康 全身健康”。9月18日，宁波市第二医院口腔门诊副主任王梁主任医师（主持工作）做客“甬上健康大讲堂”，和大家分享怎样预防牙齿疾病。



口腔科专家王梁(左)做客“甬上健康大讲堂”。

### 1 减少高糖饮食 用正确方法刷牙

很多网友好奇，蛀牙到底是怎么回事？真的是牙齿上“长虫”了吗？王梁解释道，龋齿是细菌、食物、宿主长时间共同作用的结果。具体来说，口腔内的微生物会形成牙菌斑附着在牙面上。不健康的饮食习惯，比如说高糖饮食，会导致牙菌斑中致龋细菌快速增长，这一过程中，会产生酸性代谢物侵蚀牙齿。久而久之，就形成了龋洞，也就是蛀牙。

需要注意的是，龋病的易感性有个体差异。有的人因为牙齿矿化不好、唾液减少等原因，口腔中存在致龋性较强的细菌，这样牙齿就容易龋坏。

很多市民有这样的经历——牙齿有龋洞，喝一口凉水都会刺痛。这时候再去治疗，就晚了吗？王梁表示，龋齿在不同阶段，有对应的治疗方法。如果喝水时牙齿刺痛，恰恰说明牙髓（牙神经）还有知觉，为时不晚，更需要及早治疗，亡羊补牢。牙髓坏死的表现有：牙齿颜色变化，尤其是前牙区的牙齿颜色发灰、变黑；牙齿冷热感觉丧失；牙根处有小脓包等。

王梁提醒市民尤其是青少年，要注意养成良好的口腔卫生习惯，减少高糖饮食，用正确的方法刷牙。他近期接诊了一个小女孩，几年前前牙有龋坏，修补后仍没有注意口腔卫生，常喝碳酸饮料，刷牙也很潦草。这次来就诊，满口牙齿都大面积龋坏，非常可惜。

### 2 90%以上的成年人患有牙周疾病

有一个说法是“龋齿坏一颗，牙周炎毁一口。”王梁表示，牙周炎的危害确实很大，又往往被市民忽略。牙周病不仅损坏牙齿这棵“树”，还会破坏牙周组织这一“土壤”。

他介绍，牙周病是指发生在牙支持组织（牙周组织）的疾病，我国90%以上的成年人患有牙周疾病。通俗地讲，牙周炎是由于牙齿周围牙菌斑堆积，导致牙周组织发炎以及牙齿周围牙槽骨的吸收，最后导致牙齿的松动脱落。

怎么预防牙周疾病呢？王梁表示，首先要养成良好的口腔卫生习惯，掌握正确的刷牙方法，饭后使用

牙线、冲牙器等清洁工具；其次，定期进行口腔检查。另外，建议戒除抽烟等不良习惯，控制好糖尿病等相关的全身性疾病。平时，市民可以根据自己有没有牙龈出血，有无牙龈脓肿、牙龈退缩、牙齿咬合不适，牙齿松动，来判断自己是否有牙周病。

直播中，多名网友关心，漱口水能否代替刷牙和洗牙。对此，王梁分析，漱口水一般只能起到消毒抑菌作用，并没有融化牙结石的作用，不能代替日常刷牙或是专业洗牙。他建议每年到医院口腔科做一次洁牙，减少牙结石堆积。

### 3 不要对看牙齿有恐惧心理

直播中，王梁提醒市民，不要对看牙齿有恐惧心理。如果有牙齿疼痛、炎症、龋洞、牙龈出血等情况，要及时就诊。平时也要养成定期去口腔科检查的习惯。有问题，越早发现，越早诊治，效果也越好。

他举了近期门诊中的两个例子。一个年轻女白领，一年多来都有刷牙时出血的烦恼，她以为是常见的牙龈问题，没有引起重视。结果经过医生检查发现不是普通的牙周病，被确诊为白血病。

另一个患者，花了整整一年多的时间才完成种植牙治疗。原来，发现牙齿因龋洞导致的肿痛后，她一直没勇气去牙科就诊，直到实在拖不去了再来医院。结果，不仅牙齿没保住，下面还烂了一个大坑，炎症严重。治疗中，不得不先填入人工骨粉，经过

半年的修复期，再植入人工牙根，又过了半年左右，再戴牙冠。如果刚发现龋齿的时候来治疗，可能只需要做简单的修补就可以。

很多市民在牙齿损伤后，会戴牙冠或接受烤瓷牙治疗。王梁提醒，接受烤瓷牙、牙冠等治疗后并非一劳永逸，务必遵医嘱定期复查随访。

比如，戴牙冠的患者，要定期复查，主要检查牙冠是否有破损，牙龈是否有萎缩，是否有继发的龋坏，自身的牙根有无炎症等问题。前阵子，王梁接诊了一个患者，10多年前戴了牙冠，一直没有复查过。这次，由于严重的牙齿继发龋坏、牙根炎症等，不得不先后拔除了上颌的12颗牙齿。

记者 庞锦燕 王颖 通讯员 郑轲

## 辽宁老人浴室晕倒 宁波“120” 隔空指导急救

“救命啊！83岁老人洗澡时晕倒了，能教我一下怎么人工呼吸吗？”

9月9日晚，宁波市急救中心接到一个语气急促、带着哭腔的求助电话。打来电话的是辽宁凤城市市民王女士（化姓），接电话的是接线员王锡忠。宁波与辽宁凤城相隔2000公里，因为这个电话，大家的心都揪在了一起。

时间就是生命！王锡忠快速询问患者情况，果断通过视频指导家属实施胸外按压及人工呼吸，直到当地急救人员到达现场。

9月9日20时许，辽宁省凤城市的王女士发现家里爷爷因泡澡晕倒在浴室，立即给当地急救中心拨打了求助电话。然而当地救护车要40分钟左右才能到达，在这个时间段内，家人该如何为老人做急救？

手足无措之际，王女士灵机一动，拨打了远在千里之外的0574120寻求帮助。这个求助电话，就是王锡忠接的。

从业6年来，王锡忠接过无数个急救电话，但这么遥远并紧急的求助电话还是第一次碰到。他立即询问老人情况，指导王女士判断老人的呼吸状况。得知老人的心跳呼吸停止后，他立即开展心肺复苏指导，并同步推送视频链接。

“掌心对准两个乳头中间，手臂垂直，我给你数数。01、02、03、04……”

“在当地‘120’没来之前，你们继续保持每按30次吹两口气后再按压的节奏……”

在这个过程中，王锡忠一边稳定对方情绪，一边指导对方进入视频通话界面，通过视频电话进一步指导老人家属对其进行胸外按压及人工呼吸，直到当地急救医生到达现场。这场线上急救持续了将近30分钟。挂掉视频电话，王锡忠发现自己不知不觉出了一身汗。

据介绍，本次报警电话中用到的可视化报警及指导系统，全称“120急救场景下高质量音视频通信保障及快速定位云平台开发”，是市科技局重点技术研发项目，旨在开发一套基于5G网络、AI系统的急救场景下音视频通信及智能化服务的云平台。

新研发的系统在传统电话报警的基础上，增加了视频通话、精准定位、远程指导等功能。调度员可直接添加好友就进行视频通话，直观了解患者当时的病情及状态，通过视频观察现场人员的按压位置、频率是否正确，及时纠正不规范的动作，做到精准指导，引导现场人员进行自救互救，必要时也可以通过短信将各类标准化的急救操作视频（心肺复苏、AED使用等）发给现场人员手机进一步辅助指导，通过“面对面”精准指导填补救护车到达前的“急救空窗期”。

记者 庞锦燕 通讯员 张宁

## “变美神器”成凶器！她注射肉毒毒素后进了ICU

近日，在宁波明州医院高依赖病房(HDU)里，看着女儿浑身肌无力，只能卧躺在床，靠呼吸机维持呼吸，话也说不清楚，何妈妈不断地抹着眼泪。

一个多月前，爱美的何女士为了让自己的脸看上去更小、更紧致，便在一家医美机构导医的建议下接受了肉毒毒素的注射。没想到，等她回家后逐渐出现了呼吸无力、吞咽困难、饮水呛咳等问题，最后被家人紧急送到医院ICU抢救，通过气管插

管，接上呼吸机，才救回一条命。近日，何女士已从ICU病房转入了HDU进行后续康复治疗。

“患者的病情主要还是考虑肉毒毒素中毒，通过抗肉毒毒素血清等对症治疗后情况有所好转，但目前仍然存在肌无力、呼吸机依赖等问题。”宁波明州医院重症医学兼重症康复科主任黄挺介绍。

为促进何女士康复进展，黄挺主任邀请了医院院长助理、康复专家杨

玉波主任参与主持康复评估会。杨玉波针对性制定详细的个性化治疗方案，主要通过有氧的肌力训练和吞咽功能训练，帮助肌力的恢复，逐渐过渡，最终能达到脱离呼吸机的目的。

医生提醒，爱美人士一定要在保证人身安全的前提下选择医美项目，更要牢记选择正规的医疗机构、正规的有相应资质的医师、正规来源的产品。

记者 陆麒麟 通讯员 姚璐璐