

智齿,究竟要不要拔

本报记者 陈晓丽

人类进化和饮食习惯改变的结果

正常成年人有32颗牙齿,上下颌各16颗,其中包含4颗智齿。智齿又称第三磨牙,从正中的门牙往里数,是第八颗牙。由于智齿多数是16岁以后才会逐渐萌出,此时人的生理和心理已经开始趋于成熟,因此才被俗称为智齿,暗含“智慧来临”之意。

每个人智齿的萌出年龄和数量各不相同,有的甚至终生不会萌出,均属于正常现象,有些智齿会埋伏于牙槽骨内,需要拍X线片才能具体确定智齿的位置和数量。“现如今大多数人的智齿都会出现不同程度的阻生或者异位”,山东省口腔医院口腔颌面外科主任王旭霞表示,这是由于随着人类的进化,下颌骨逐渐退化变得细窄,而牙齿的退化速度相对慢于下颌骨,导致牙齿生长空间不足,从而无法正常萌出。

同时,社会经济的发展带来了人们饮食习惯的巨大改变,从粗粮向精细化饮食改变,颌骨承受的咀嚼力减小,骨量也相应减少。“古代猿人的饮食非常粗糙,下颌骨比较宽大,牙齿基本就不会出现阻生。”王旭霞表示,仅从近几十年的临床观察来看,智齿阻生的情况也越来越明显。

存在口腔健康隐患,建议预防性拔除

“当智齿萌出不全而阻生时,部分牙冠则被牙龈覆盖,牙龈与牙体之间形成一个狭窄较深的盲袋。”王旭霞解释道,在盲袋中容易积存食物碎屑和细菌,一般的刷牙和漱口难以清洗干净。如果出现咬合创伤或伴有疲劳、熬夜等全身抵

抗力下降,就容易出现智齿冠周炎,人们感到智齿疼痛,多是这种问题所致。



“炎症出现的次数、严重程度和患者自身的免疫力有关,免疫力低下的人群炎症会反复发生,严重者会出现颌面部间隙感染甚至发生颌骨骨髓炎。”王旭霞告诉记者,临床上这种情况比较常见,目前山东省口腔医院病房就住着多位因智齿反复发炎导致下颌骨骨髓炎的患者。

值得注意的是,智齿在萌出过程中容易抵在相邻磨牙上,导致邻近牙齿位置不正,食物嵌塞,出现邻牙龋坏,甚至压迫邻牙根而致其吸收。智齿完全骨阻生有时会引起不明原因的疼痛,还有可能引起牙源性囊肿或肿瘤。“很少有人四颗智齿都发育完全,如果智齿的对颌没有咬合牙,就会出现智齿过度萌出,从而影响其他牙齿咬合情况,可能为颞下颌关节紊乱病的诱因。”王旭霞说道。

正是由于上述诸多隐患,王旭霞表示,目前医学上主张对智齿进行预防性拔除,“现在拔智齿的人越来越多,尤其是准备出国留学的学生,担心在国外时智齿出现问题就医困难,多在出国前拔除智齿。”

拔牙不会造成其他牙齿松动

王旭霞强调,如果女性准备怀孕,怀孕前必须先进行口腔常规检查,如发现智齿部分萌出,建议在怀孕前拔除。因为孕期由于体内激素、饮食习惯的改变和环境、情绪的变化,智齿更容易发炎,而孕期用药存在诸多限制,一旦出现问题,孕妇会非常痛苦,有时折腾一两个月都无法缓解,严重的话会出现进食困难、张口受限还会引起感染等全身症状,甚至危及生命。提到拔牙,很多人不免有些

紧张,认为拔牙会导致其他牙齿松动、牙缝变宽。对此,王旭霞表示,以上多是由牙周炎症引起的,与拔牙没有关系。也有人认为拔掉智齿会让脸看起来变小、变窄,但实际上拔掉智齿并不会改变脸型。

尽管如此,这并不意味着所有的智齿都必须拔除,王旭霞表示,如果智齿已经完全萌出,并且位置很正,有上下对应的咬合牙,平时能够清理干净,又不存在龋坏等问题,可以暂时不拔;如果智齿完全埋在牙槽骨内,并且一直没有任何不适症状,也可以暂时不拔。具体是不是应该拔除,应该到口腔医院检查后,由医生做出准确的判断。

干燥的冬天4个毛病这么治

冬天经常会出现干燥的天气。干燥带来的小毛病也随之而来,皮肤瘙痒、鼻子出血、喉咙痛、咳嗽、眼睛干涩……这些小毛病看似不大,却十分影响我们的生活。

皮肤干燥小腿最严重

我们的皮肤表面有一层皮脂膜,是一种主要由汗腺和油脂混合形成的一种保护膜。到了冬天,出汗少了,出油也少了,于是这种皮脂膜就少了。寒冷干燥的天气导致我们皮肤表面的水分蒸发得更厉害,于是就变得更干燥,甚至出现皲裂、脱屑、瘙痒、皱纹加重的情况。

首都医科大学附属北京康复医院皮肤科主任彭光辉表示,皮肤干燥的部位最常见的是小腿,其次是大腿内侧,第三就是脸部、口唇周围,因为这些部位的皮脂腺比较少。

皮肤干燥怎么护理呢?首先,减少烫洗。洗澡时水不要太烫,越烫皮脂膜就会流失得更厉害。其次,洗澡不要太频。年轻人一天或隔天洗一次,老

年人三四天洗一次即可。洗澡后,衬皮肤还没完全干燥,可以抹些滋润护肤的乳液。这种油脂可以对皮肤干燥有很好的预防作用。除了市面上的润肤霜,不少医用护肤品如硅酸、维E乳等,都有很好的滋润皮肤的效果。

嘴唇干抹唇膏别去舔

彭光辉介绍,冬天,门诊中有很多嘴唇干裂的例子。有些孩子喝水少,吃饭不注意,也不抹润唇膏,嘴唇干得很严重。于是就去舔嘴,但是越舔越干,使情况加重。

嘴唇是皮肤和黏膜的一个胰腺组织,冬天特别容易干裂。我们可以从几个方面进行改善。首先饮食要清淡,少吃辛辣、油炸等刺激性食物。多吃新鲜蔬菜,富含蛋白质的食物。及时补充足量水分,充足的

饮水量,对于人体机能的均衡有很大帮助,能有效防止嘴唇干裂。其次要注意使用的牙膏,有些嘴唇的干燥可能是牙膏过敏刺激而导致的唇炎。另外,纠正不良习惯,少吸烟,少喝酒,尽量避免风吹日晒等外界刺激,做好防晒补水的工作。不要老舔嘴,不管是大人还是小孩,都可以使用滋润的润唇膏来改善嘴干情况。如果唇部的皲裂、结痂症状长期不愈,应及时到医院就诊。

嗓子干其实是体内“起火”

人体最敏感的部位是口、鼻,冬季空气干燥,人们长时间待在密闭的空调房里,而且很多年轻人睡眠不足,爱吃辛辣、油炸的食物,这会导致身体“起火”,免疫力下降,最常见的表现是嗓子干、流鼻涕,

还有可能会诱发感冒及其他慢性病。

西苑医院耳鼻喉科副主任医师刘静表示,如果干的症状不重,可以自行在生活方面加以调整。清淡饮食,多吃素食,辅以蔬菜水果,具有滋阴清热作用的梨、荸荠、苹果、猕猴桃都是不错的选择。可以选用金莲花、麦冬、青果、芦根等代茶饮,适量饮用。咽喉干燥明显者也可以选用各种润喉糖、具有滋阴清热作用的含化片等口服。鼻腔干燥明显的患者也可以选用橄榄油、香油、薄荷油、海盐水等外用以缓解症状。

眼睛干是你忘记“补水”

由于空气干燥,室内气温较高,眼睛所接触到的空气中水分变少,于是就容易引起眼

睛干涩。

若要应对眼睛干涩,可以在室内使用加湿器,增加身体周围的空气湿度。平常让眼睛适度放松,可以尝试多眨眨眼。眨眼可以使泪水均匀地分布在角膜和结膜的表面,保持眼睛润湿。眼部酸胀者可每日用热毛巾敷眼4~5次,每次5分钟,也可以用菊花茶熏眼,保持眼睛湿润。

冬季气候干燥寒冷,饮食上应适当多喝些开水,也可以选择淡茶、豆浆以及牛奶等饮品。此外,可以多吃些番薯、玉米、芝麻、青菜、柿子、香蕉、蜂蜜、红枣等柔润之品。

另外,在暖气屋里尽量少戴隐形眼镜,因为它阻隔了泪液交流,高含水量镜片还会吸走眼睛水分戴时不妨使用人工泪液眼药水给眼睛“补水”,多用枸杞、菊花等泡水喝。(来源:人民网)