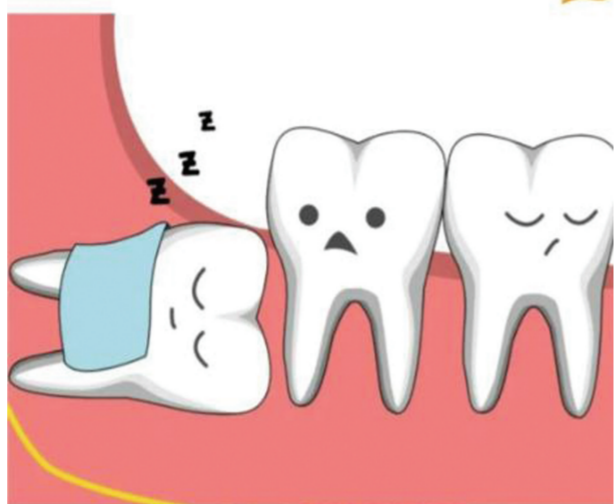


智齿反复疼? 先搞懂这几点

健康科普

什么样的智齿 需要拔除?



关键。

第三点:所有智齿都要拔? 这两种情况可保留

一提到智齿,很多人会觉得“必须拔掉”,但其实并非所有智齿都需要拔除。如果智齿能正常萌出,位置和方向都整齐,能和对颌牙正常咬合,而且平时能清洁到位,没有出现过疼痛、发炎的情况,这样的智齿可以保留,还能像其他牙齿一

样帮助咀嚼。

还有一种情况是,智齿周围的牙龈组织健康,没有反复发炎,虽然萌出空间略小,但通过定期清洁和检查,没有对邻牙造成压迫或损伤,也可以暂时保留。不过保留的智齿需要格外注意口腔卫生,每天认真刷牙,使用牙线清洁牙缝,定期做口腔检查,避免出现隐患。

第四点:拔智齿很可怕? 做好准备不用慌

很多人对拔智齿有恐惧心理,担心会很疼、影响神经。其现在拔牙技术已经很成熟,在局部麻醉下,拔牙过程中基本不会有明显疼痛,术后恢复也较快。不过拔牙前需要做好准备:先做口腔X光片或CT检查,让医生清楚了解智齿的位置、牙根形态以及与神经、血管的关系,制定合适的拔牙方案。

拔牙当天要避免空腹,穿宽松的衣服,不要化妆、涂口红,方便医生操作和观察。拔牙后要遵医嘱护理,比如24小时内不要刷牙漱口、不要用舌头舔伤口、不要吃过硬过热的食物,避免剧烈运动。如果术后出现轻微肿胀、疼痛,可以用冰袋冷敷缓解,一般3-5天就能逐渐恢复。

专业口腔健康指导:科学处理智齿,遵循“早评估、早干预”原则

从口腔颌面外科科学角度来看,智齿问题的处理核心是“早评估、早干预”。建议18-25岁的年轻人,即使智齿没有出现疼痛,也应到正规口腔医疗机构做一次智齿专项检查,通过影像学检查判断智齿生长情况,由医生评估是否需要拔除。

对于已经出现反复发炎、邻牙受损、龋齿等问题的智齿,建议尽早拔除,避免病情加重。需要注意的是,女性拔牙要避开月经期、妊娠期和哺乳期,有高血压、糖尿病、凝血功能障碍等基础疾病的患者,要提前告知医生,做好术前评估,确保拔牙安全。

此外,日常生活中要注意保持口腔卫生,使用巴氏刷牙法,配合牙线、冲牙器等工具清洁口腔,减少食物残渣堆积,降低智齿发炎的风险。如果突然出现智齿疼痛、肿胀,可先用温盐水漱口缓解症状,并及时就医,不要自行长期服用消炎药,避免延误病情或产生耐药性。守护口腔健康,从科学对待智齿开始。
(天长市人民医院 张鑫鑫)

不少人都有过这样的经历:熬夜、吃辣后,牙龈突然肿起来,连张嘴吃饭都费劲,甚至半边脸都跟着疼,这十有八九是智齿在“作祟”。有人觉得忍忍就过去,可智齿疼总像“不定炸弹”,隔三五就发作。其实智齿反复疼不是小事,背后藏着牙齿生长、口腔环境等多种问题,先搞懂这几点,才能知道该怎么应对。

第一点:为啥智齿总“捣乱”? 多半是“长歪了”

智齿是口腔里最后萌出的恒牙,一般在17-26岁左右长出。但现在很多人颌骨发育空间不足,智齿没法像其他牙齿那样整齐萌出,容易出现“阻生”情况。比如有的智齿会朝着邻牙倾斜,像“顶牛”一样挤着前面的磨牙;有的只萌出一半,牙冠被牙龈覆盖,形成一个“盲袋”;还有的直接埋在颌骨里,根本看不到。

这些异常生长的智齿,很容易藏污纳垢。食物残渣掉进盲袋或牙缝里,刷牙时又很难清理干净,时间一长就会滋生细菌,引发牙龈发炎、肿胀,也就是常说的“智齿冠周炎”。尤其是身体抵抗力下降时,比如感冒、熬夜、吃辛辣食物后,炎症更容易发作,导致疼痛反复。

第二点:疼的时候“忍一忍”就行? 小心拖出大问题

很多人觉得智齿疼是“小毛病”,疼得厉害就吃点消炎药,不疼了就不管了。但反复发炎不仅会让人频繁忍受疼痛,还可能引发更严重的问题。比如长期倾斜的智齿会持续挤压邻牙,导致邻牙龋坏、牙根吸收,甚至出现牙齿松动;炎症扩散还可能引起颌骨炎、间隙感染,严重时会导致张口困难、面部肿胀,甚至发热。

还有些人智齿平时不疼,但拍片会发现已经出现龋齿或影响邻牙健康。这种“无症状”的隐患更危险,等到出现明显疼痛时,可能邻牙已经受损严重,治疗起来会更麻烦。所以智齿反复疼,千万别抱着“忍忍就好”的心态,及时检查才是

这五个助眠“好建议”纯属帮倒忙

健康提醒

“昨晚又没睡好”。这是很多人早上跟家人说的第一句话。大家越来越重视“睡个好觉”,网上的助眠小贴士也随处可见。但是,有些小贴士执行起来,不仅没让睡眠好转,反而让失眠更加严重了。下面,就跟大家聊一聊那些容易被误解的助眠建议。

误区一:早上上床躺着

不少人觉得晚上睡不着,那就早上上床躺着,希望花更多时间能等到睡眠来临。可实际上,您在床上清醒的时间越长,大脑就越容易把床和睡不着关联在一起,反而削弱了躺床上就要睡觉的条件反射。

正确做法:应该限制卧床时间,晚上别太早躺床上,早上最好固定一个时间起床。这样做可以积累睡眠动力,该睡的时候更容易入睡,重新建立床和睡眠的关联性。

误区二:睡前不能看手机

相信不少人都听说过,电子设备屏幕的蓝光会抑制褪黑

素,影响睡眠,所以睡前必须把手机、平板电脑全关掉。可对于失眠的人来说,往往不是由于看手机导致睡不着,而是由于睡不着才看手机。如果明明睡不着,却只能躺在黑暗之中,只会更加焦虑、更难入睡。

正确做法:与其把手机当作“洪水猛兽”,不如更好地利用它。睡前看一个轻松的纪录片、听一段舒缓的播客,避免看那些刺激的短视频,并且把屏幕调成夜间模式,控制好使用时间,这样可以让自己身心放松下来。

误区三:跟风戒掉咖啡因

提到失眠,很多人会觉得咖啡因是重要原因,马上停止喝咖啡、茶或可乐。其实,每个人对咖啡因的敏感性不太一样,有的人不敏感,早上喝咖啡,不会影响晚上睡眠;有的人很敏感,下午喝一口,晚上就会辗转反侧。

正确做法:对大多数人来说,早上喝杯咖啡不仅不会影响睡眠,还能让您摆脱刚醒来的迷糊劲,让身体活跃起来,更利于维持规律的睡眠节奏。

所以,是否需要戒掉咖啡因不应该“一刀切”,如果早上喝咖啡或者茶不影响睡眠,就无须戒掉。

误区四:轻信高科技助眠产品

近年来,“睡眠经济”成为健康产业的一片蓝海,各种睡眠

手环、智能床垫层出不穷。不少人把希望寄托在这些产品上,如果用了之后睡眠没有改善,就会很焦虑。这种过度关注睡眠、总想优化睡眠的状态,医学上称为“完美睡眠主义症”。

正确做法:实际上,睡眠和消化、血压一样,是身体的自主功能,我们可以通过好习惯来影响它,却不能强迫它准时出现。因此,不要把失眠当回事,顺其自然,反而更容易入睡。

误区五:每晚要睡够8小时

有的人认为每天都应该睡够8小时,如果哪天没“达标”,就会很焦虑。其实,健康的睡眠时长不是固定的,而是动态变化的。压力大的时候可能会睡得不好,感冒发烧了可能睡得更多……这些都是正常的。

正确做法:睡眠灵活性是人类进化出的生存优势。其实,只要白天精力足,没有明显的疲劳感,就算哪天少睡一点,也不用太担心。总而言之,我们应该关注睡眠,但也别被那些助眠建议所“绑架”,更别因为偶尔失眠而焦虑。

很多时候,失眠不是因为您做得不够好,而是因为对睡眠的认识不足,或者受生活压力、健康问题所影响。如果您的失眠已经持续很久,影响到正常生活,这时候就应该求助专科医生了。
(北京青年报)

脑疲劳会变痴呆? 这样补事半功倍

健康关注

最近,一期关于脑疲劳的《职场健康课》节目引发了热议。节目中提到的场景,想必很多人都似曾相识:明明睡了8小时,醒来依旧昏昏沉沉;钥匙刚放下了就忘了在哪;和朋友聊天,话到嘴边却突然“断片”……这些看似平常的“小迷糊”,其实是你的大脑在拉响“疲劳警报”。节目中的专家更严肃地指出,长期忽视这种脑疲劳,日积月累甚至可能增加未来患上痴呆的风险。

这并非危言耸听。大脑,这个我们身体最精密的“中央处理器”,长期超负荷运转,其后果远比我们想象的严重。那么,究竟是什么在消耗我们宝贵的脑力?我们又该如何通过科学的营养和生活方式,为大脑“松绑充电”,让它重回思路清晰、充满活力状态呢?

“大脑报警”的真相:是什么让你的大脑不堪重负?

节目中,神经外科专家黄翔医生揭示了脑疲劳的“幕后黑手”——氧自由基。

我们的大脑拥有约860亿个神经细胞,它们就像辛勤的“打工人”,时刻需要能量。细胞内的“发电厂”——线粒体,在将我们摄入的糖分和氧气转化为能量时,会产生一个副产品,就是氧自由基。

正常情况下,通过充足的睡眠,身体可以清除这些“代谢垃圾”。但如果长期熬夜、压力过大或饮食不当,氧自由基就会越积越多。这些顽皮的“破坏分子”会反过来攻击线粒体,导致“发电厂”效率降低甚至停摆。于是,即使你吃得再多,大脑也无法获得足够能量,最终表现为注意力不集中、记忆力下降、情绪暴躁等一系列疲劳症状。

“脑力小偷”现形记:揪出加速大脑疲劳的几大元凶

了解了原理,我们就能更精准地识别生活中那些加速大脑疲劳的“元凶”。

高糖高脂饮食:甜蜜的“衰老加速器”
节目中提到的红烧肉、烤串、甜点,虽然能带来短暂的愉悦,却是大脑的“隐形杀手”。高糖高脂食物,尤其是经过烧烤、油炸等“干热加工”的,会在体内产生大量的“糖基化终产物”(AGEs)。这是一种公认的“加速衰老物质”,不仅会加剧大脑的氧化损伤,还会对全身血管、脏器造成负面影响。

睡眠剥夺:大脑无法“排毒”
熬夜等于剥夺了大脑自我清洁和修复的黄金时间。专家形象地比喻:睡眠是大脑在“洗澡”,如果睡眠时间不足或质量不高,就如同给大脑打上肥皂却没冲干净,长此以往,大脑必然“罢工”。

长期压力:看不见的“皮质醇”风暴
策略三:补充“神经快乐素”的原料,从根本上强健大脑
大脑的正常运作离不开多种营养素的支持。
B族维生素:维生素B6、B12等是合成血清素、褪黑素等神经递质必不可少的辅酶。全谷物、蛋类、瘦肉、牛奶都是B族维生素的良好来源。尤其是鸡蛋黄,富含卵磷脂,是合成记忆相关神经递质“乙酰胆碱”的重要原料,堪称“大众补脑佳品”。

铁元素:铁是血红蛋白的核心成分,负责为大脑输送氧气。对于缺铁性贫血的人群(如部分育龄期女性、老年人),适量食用红肉、动物肝脏等富含血红素铁的食物,能有效改善因缺氧导致的脑疲劳。但对于不缺铁的人群,过量摄入红肉反而可能增加氧化应激,需遵从膳食指南建议,适量食用。

策略二:善用“天然抗氧化剂”,为大脑“排毒减负”
既然氧自由基是罪魁祸首,那么多摄入富含抗氧化剂的食物,就是最直接的对抗手段。

餐餐有蔬菜,优选深绿色叶菜:菠菜、小白菜、苋菜等深绿色蔬菜,不仅富含叶绿素、维生素C等抗氧化物质,还是硝酸盐的优质来源。它能在体内转化为一氧化氮,帮助舒张血

管,改善大脑的血液循环。此外,深绿色蔬菜也是镁元素的宝库,有助于放松神经、缓解压力。

巧吃水果,浆果类是“王者”:蓝莓、草莓、葡萄等颜色鲜艳的浆果,富含花青素,是自然界最强大的抗氧化剂之一,对保护神经细胞、提升记忆力大有裨益。

聪明搭配,化“害”为“利”:吃烧烤、油炸食品时,多搭配新鲜蔬菜(如生菜、紫苏叶)或凉拌菜(如老虎菜),利用蔬菜中的抗氧化成分来中和一部分AGEs的危害。

吃油条时,最佳搭档是豆浆。大豆中的异黄酮和维生素E是强大的抗氧化剂,能有效“解”油条的“毒”。

享用甜点时,泡上一杯绿茶。茶多酚不仅能抗氧化,还能在一定程度上延缓糖分吸收。

策略三:补充“神经快乐素”的原料,从根本上强健大脑
B族维生素:维生素B6、B12等是合成血清素、褪黑素等神经递质必不可少的辅酶。全谷物、蛋类、瘦肉、牛奶都是B族维生素的良好来源。尤其是鸡蛋黄,富含卵磷脂,是合成记忆相关神经递质“乙酰胆碱”的重要原料,堪称“大众补脑佳品”。

铁元素:铁是血红蛋白的核心成分,负责为大脑输送氧气。对于缺铁性贫血的人群(如部分育龄期女性、老年人),适量食用红肉、动物肝脏等富含血红素铁的食物,能有效改善因缺氧导致的脑疲劳。但对于不缺铁的人群,过量摄入红肉反而可能增加氧化应激,需遵从膳食指南建议,适量食用。

从餐盘到枕头,重塑清醒大脑
脑疲劳并非不可逆转。正如《职场健康课》所倡导的,它是一个需要我们正视并积极应对的健康信号。与其在疲惫中焦虑“内耗”,不如从今天起,调整我们的饮食顺序,丰富我们的餐盘色彩,保证一个安稳的睡眠,再辅以适度的运动和与自然的亲近。

为大脑提供它真正需要的滋养,我们不仅能告别“累困忙”的亚健康状态,更能为长远的认知健康打下坚实的基础。记住,最好的健康投资,永远是那些融入日常、持之以恒的良好生活习惯。
(央视网)

新知台

秋日养生,这些知识快收好

现在这个时节气温骤降、昼夜温差大。养生当以“防寒润燥,滋阴温阳”为重点,无论起居养生还是运动调养都应谨慎。
(人民网)

防秋燥 滋润身心

秋风带来的“燥”易导致鼻干、口干、咽干及皮肤干裂,中医称之为“秋燥”。

生活调整
早睡早起,出门适时佩戴口罩;
庭院、室内可养花洒水以调节空气湿度;
双手、面部勤擦甘油类护肤品。

饮食建议
多喝开水、淡茶、豆浆、牛奶;
多吃萝卜、番茄、梨、柿子、百合、银耳等润肺生津、养阴清燥的食物和粥羹。

防秋郁 调畅情志

秋季花木凋零,易引发忧郁、悲愁情绪,需主动培养乐观心态。

外出活动
秋游、登高赏景,有助于心旷神怡,舒缓情绪。

静养内心
练习气功,收敛心神,保持内心宁静,以理性眼光看待自然变化。

防病健体 关注慢病

气温变化易诱发慢性病波动,需加强监测与防护。

高血压人群

早晚测量血压,密切关注变化。

糖尿病人群

监测空腹血糖、餐后血糖及糖化血红蛋白。

慢性支气管炎人群

注意保暖防寒,避免前往人多场所,保持呼吸道健康。

饮食调养 滋阴温阳

温补食材

牛肉、羊肉、鸡肉

提升阳气搭配: 生姜、大枣

温补脾胃搭配: 紫苏、山药、桂圆

茶饮推荐: 润燥明目 润肠通便
蜂蜜 + 菊花 = 蜂蜜菊花茶
蜂蜜 + 枸杞 = 蜂蜜枸杞茶

投稿邮箱: czrb9012@163.com