



吃饭老塞牙 千万别忽视,可能是牙齿在求救

塞牙,是一种普遍现象,几乎是所有人都经历过,但是大多数塞牙,很容易使用手指、舌头或者牙线清理出来,很多人并不当回事。但实际上,如果经常塞牙,很可能是牙齿在向我们发出警报,值得我们的警惕。健康的牙齿有一定的形态结构,既有利于功能发挥,又促进口腔健康。牙与牙之间存在天然的缝隙,由于牙齿挨着牙齿紧密排列,这个牙缝是感知得到,且用牙线可有阻力通过,正常情况下,食物是不会轻易嵌入牙缝里的。那到底是什么原因导致塞牙?频繁塞牙我们又该怎么办呢?

塞牙的原因是什么

塞牙最常见原因是牙缝变大,两牙之间出现了不正常的邻接关系。引起牙缝变大的主要原因是牙体缺损、牙龈退缩和牙齿松动移动。

■牙齿的缺损

当牙齿如果发生了龋坏、折断、磨损等情况,牙齿和牙齿之间原本紧密的邻接关系被破坏,食物就容易嵌塞在牙齿缺损的部位(比如龋坏的牙洞里),且难以清除。其实,这是一个恶性循环,长期食物嵌塞容易引起龋坏缺损,龋损进一步加重食物嵌塞。

■牙龈退缩

牙龈退缩则是一个复杂的过程,其背后可能隐藏着牙周炎的风险。一旦口腔卫生不良,牙结石堆积在牙齿颈部和牙龈之间,会持续压迫刺激牙龈,导致牙龈红肿和退缩。长此以往,原本牢固支持牙齿的牙槽骨也随之发生吸收,牙龈跟着牙槽骨进一步萎缩。

此外,机械力的持续创伤也会导致牙龈退缩,比如塞牙之后使用坚硬的竹制牙签挑嵌塞的食物,使用过硬刷毛的牙刷用力刷牙,都可能给牙龈造成损伤,造成牙龈退缩。

年龄增长带来的生理性退化,也是牙龈退缩的推手,但这是一个缓慢进展的过程。当牙龈逐渐退缩到一定程度,由于牙龈不能完全覆盖牙齿之间的空隙而形成“黑三角”,进一步加剧塞牙的问题。

■牙齿移动

当牙周炎进展到一定程度,不仅牙龈退缩,牙槽骨吸收还会导致牙齿松动,最终牙齿的位置还会发生移动,这也会让原本的牙缝越变越大。

频繁塞牙,还有救吗

大家千万不要觉得塞牙是小事,专家提醒,经常塞牙会引起一系列问题:

- 1.口腔不适:牙龈肿痛不适,甚至发炎影响正常的咀嚼和说话。
 - 2.口臭:食物残渣在牙缝中发酵,产生不良气味。
 - 3.牙周病:长期的食物嵌塞可能导致细菌滋生,引发牙周炎症。
 - 4.龋齿:食物残渣中的糖分被细菌分解,产生酸性物质,腐蚀牙齿,形成龋洞。
- 明显的牙缝如果已经形成,让牙缝消失其实是一件非常困难的事情。要治疗它,首先要搞清楚是什么原因造成的塞牙。当牙齿硬组织本身出现了缺损进而出现了牙缝,是可以补牙、做嵌体、牙冠修复体来掩盖的。缺损小的可以直接用树脂补牙,缺损较大的还可以通过嵌体、牙冠修复体等进行修复治疗。

如果是因为牙周炎、创伤刺激等导致的牙龈退缩,一定程度上也可以通过做牙周基础治疗加上牙周手术来修复。但是当全口牙已经出现不可逆的牙周炎的状况下,多数牙齿之间都出现了大牙缝后,想恢复原本的紧密排列临床上是非常难实现的。

因此,预防塞牙,预防大牙缝的出现比治疗它重要得多,也简单得多。首先,定期做好牙科检查,如果发现蛀牙和牙齿的硬组织缺损,尤其是发生在牙齿相邻面的蛀牙,要及时补牙。小洞不补,最后变成大洞,难度会增加,也更容易出现无法挽救的牙缝。涉及到牙齿间邻面的充填治疗,如果处理不当也会导致塞牙的发生,所以一定要找专业的医生去帮助你。

其次,就要定期洗牙,每一年左右找医生洗牙,清理一次牙结石,就可以达到很好的效果。对于牙周炎比较严重的,可以适当缩短洗牙的周期,增加洗牙的频次,并且可能会根据实际情况进行深层的牙周刮治。具体的治疗方案需要听牙周专科医生的建议。

洗牙会让牙龈退缩吗

经常会有这样的说法:“不能洗牙,洗了之后牙缝就变大,牙龈就会萎缩……”其实恰恰相反,牙龈退缩的原因并不是洗牙,而是不洗牙或者洗晚了。

洗牙的本质是清理掉了覆盖藏匿在牙齿中间的牙结石,仅仅是除去牙结石而已。之所以会有人觉得洗完牙之后牙缝变大了,是因为牙结石去除,一方面原本被牙结石遮挡的牙缝显露出来;另一方面,牙龈原本的红肿渐渐因为除去刺激因素而消退,牙龈就进一步退缩,牙缝也就显得更大了。

所以,洗牙之后的牙龈会更健康。当牙结石去除后,牙龈退缩的进度其实是被遏制了。如果不洗牙,牙结石继续压迫牙龈,只会让牙龈越退越低,越退越快,如果没及时清理牙结石治疗牙周,最后的结局就是牙齿和牙石一起脱落了。

另外,当牙结石去除后,牙缝之间更容易被清洁,新

的牙结石形成速度也会慢很多。

我们怎么预防塞牙

那我们日常生活中可以做些什么来预防塞牙呢?专家给出4点建议:

- 1.日常应该注重正确的刷牙方法,并善用牙缝刷、牙线、冲牙器等工具来清洁牙缝,一旦自觉有塞牙,应及时清理,防止长期嵌塞引起龋坏。
- 2.如果有些部位反复塞牙,记得不要用硬质牙签,以免损伤局部的牙龈,造成更大的创伤性牙龈退缩,而应及时求助专业口腔医生。
- 3.定期口腔检查,及时发现并处理牙齿排列不齐、牙龈萎缩等问题,是预防的最好手段。
- 4.合理饮食,减少高纤维和硬质食物的摄入,避免过度磨损牙齿。

大家记住,只有牙齿和牙龈足够卫生、健康,牙龈才不会继续退缩,牙齿才能牢固,才能跟塞牙说再见。

据科普中国



天天洗头 头发为何还越洗越油

你有这样的烦恼吗?头发一天都不洗就油腻腻的,看起来很“脏”,那这到底是为什么呢?北京大学第一医院皮肤科主任医师杨淑霞告诉你答案。

哪些原因导致头发变得油腻

其实,许多人头皮都会出油,因为这是皮肤正常运作的一个环节,好比肺呼出废气、心脏泵出血液,头皮也需要油脂保护。导致我们头发出油的主要原因有以下这些:

●洗头过度

洗头本身能清除头部油脂,但是洗头过度就比较容易破坏头皮。这样一来只是当时的油脂被洗掉了,随后,就会影响到油脂分泌,头发得不到控油,就会越来越油腻!

●经常熬夜

熬夜,仿佛已经成了90后、00后的常态!但是熬夜后,你会发现不仅脸部油腻,头发也会非常油腻。因为熬夜时,人体没有得到休息,头皮代谢会紊乱,相应的头发会受到杂质的困扰,出现出油的情况。

●饮食不当

你可能深有感触,出去吃火锅或者烧烤后,一顿饭吃下来,除了身上会有味道,头发上也是油腻腻的。油腻、辛辣的食品对皮肤的刺激较大,会影响到皮肤的分泌,对头皮来说,就会出现出油过多的情况。

●乱用护发产品

生活中难免会用到一些发胶、喷雾等定型的产品,这些产品虽然会给你的外表加分,但会造成头发与空气隔绝,也会让头皮得不到呼吸,进而会更加油腻。

●压力过大

生活压力、学习压力不断增大,给人们的身体带来非

常大的影响,这些压力,会不断的刺激神经末梢,导致皮脂腺处于过度分泌油脂的状态中。

如何让头发不那么容易出油

日常生活中,我们该如何改善发质,让头发不那么容易出油呢?

首先调整饮食习惯,注意休息,少熬夜,及时疏解生活中的压力;洗头发不要太勤,最好用温水洗头,水

温过高会刺激头皮油脂分泌,加重头发出油,还易损伤毛鳞片,水温太低会令毛孔收缩,使头发内污垢不易清洗掉。

此外,洗头要按正确步骤。洗头时,要先用大量清水冲去头发上的灰尘和皮屑,以减少洗发水的用量和对头皮的伤害。建议把洗发水倒在手里揉出泡沫后,再揉搓在头发上,以免洗发水直接倒在头发上刺激头皮甚至引起发炎。洗头过程中,用指腹轻轻按摩头皮,不但可增加血液循环,还可减少头皮屑形成。建议在发尾毛糙处涂抹少量护发素即可,以免护发素抹太多或停留在头上太久给头皮带来负担。

湿发要及时吹干。建议先用吸水毛巾将头发轻轻包住吸干水分,再用吹风机吹干,短发吹至九成干、长发吹七八成干即可。

头发到底多久洗一次

在影响头皮油腻度的因素里,洗头频率算是重要因素之一,洗得过于频繁,会加剧油脂分泌;频率低,则可能影响发质。头发到底多久洗一次?这主要分以下两种情况:

1.发质种类

油性发质者,可每天洗发1次,但未必每次都用水洗头,少用吹风机。中性或干性发质者,频率可调整为每周3~4次。

2.是否使用造型用品

对于大多数人来说,如果平时不使用造型用品,没有必要天天洗头,一周2~3次即可。如果使用造型产品,可以一天1次,但女生一定要使用护发素或发膜对头发加强保护。不管是不是每天洗头,只要使用正确方法,不但不会损伤头发,还能有效养发。

据生命时报

