

# 定期口腔检查 健康从“齿”开始

一般而言，大家认为牙齿松动是老年人随着年龄增长，牙龈的生理性退化萎缩导致的正常现象，但如今，越来越多中年人甚至青年人也出现牙齿松动的情况，这其实是牙周组织出现严重病损，即牙周炎的强烈征兆。今年9月20日是第36个“全国爱牙日”，宣传主题为“口腔健康 全身健康”，副主题为“全生命周期守护 让健康从‘齿’开始”。武进人民医院口腔专家呼吁，建立正确的口腔保健观念，提升口腔保健能力，做自己健康的第一责任人。

武医专家  
说健康

予以重视，直到牙齿松动且越发加重，他才意识到问题的严重性，来到武进人民医院口腔科寻求诊治。口腔科副主任巢华军接诊并为小吴进行了全面的口腔检查，发现小吴的牙面上有大量牙结石堆积，牙齿内侧有顽固牙菌斑，综合诊断为重度牙周炎。经过牙周治疗，有效控制了牙菌斑，消除了炎症，逐步恢复了小吴牙齿的健康、功能和美观。除常规治疗外，巢华军对小吴进行了口腔健康教育，叮嘱其采用正确的刷牙方法，同时辅助使用牙线、牙间隙刷等邻面清洁工具去除牙齿邻面的菌斑，培养良好的口腔卫生习惯，定期接受牙周检查，让好牙更持久。

## 专家提醒

巢华军介绍，牙周炎主要是由局部因素引起的牙周支持



专家名片

## 巢华军

武进人民医院口腔科副主任、副主任医师、医学硕士。擅长微创美学修复、儿童及成人牙颌畸形的正畸治疗，对牙体牙髓根尖周病、牙列缺损或缺失、复杂阻生牙、颌面部损伤的诊治也有丰富的临床经验。

## 典型病例

### 牙齿松动不予重视 “拖”成重度牙周炎

20多岁的小吴正值青春年华，外表打理得清爽体面，但他的心里有着难以诉说的苦楚。原来，小吴因为长期的不良习惯，一口好牙日渐松动，看着各色美食，咀嚼困难的他只得望而却步；每当他想开口笑时，那口七零八落的牙齿总会成为他自信的绊脚石，渐渐地，他变得沉默寡言，不敢与人对视，生怕被人嘲笑。

起初，小吴仅有牙龈出血和偶尔肿痛的情况，但未及时

组织的慢性炎症，该病早期并无明显症状，因此往往不被重视，加上绝大多数人尚未建立定期接受口腔健康检查的习惯，到医院就诊时大多已经发展至重度牙周炎。作为人类最常见的慢性感染性口腔疾病，牙周炎的病理性破坏并非短期形成，而是一个长期累积的过程。长此以往，不仅会损害口腔咀嚼系统的功能，还会严重影响全身健康，诱发心血管疾病、糖尿病、呼吸道感染等。

目前，牙周炎的常规治疗方法主要包括以清除菌斑、牙结石等局部刺激因素为主的龈上洁

治、龈下刮治等基础治疗，旨在控制菌斑、消除炎症，终止疾病发展，恢复和重建患牙的功能与美学，维持长期疗效、防止复发。对于造成牙周组织破坏的重度牙周炎，基础治疗效果不佳或炎症没有得到有效控制，则需进行手术治疗。

牙周炎预防大于治疗，日常生活中应当努力保持口腔卫生清洁，坚决戒除对牙周组织有害的如吸烟、高糖饮食等不良习惯，出现牙龈出血，牙齿敏感，牙缝变大、食物容易嵌塞，牙齿松动、移位、脱落等情况时，应当引起重视，及时到医院口腔科就

诊，早期干预和行为改变，避免疾病进一步发展。

## 科室介绍

武进人民医院口腔科创建于1979年，随着医院的发展壮大，口腔科也得到快速发展，近年来全面开展口腔内、外、修复、正畸等专科业务。科室每年门诊接洽口腔疾病患者2万余人次，不仅能满足广大患者普遍的牙病防治需求，且能根据患者的特殊需求提供高技术的美容修复和正畸治疗。

(武医宣)

# 孩子心里的不快乐，你知道吗？

在生活的压力下，我们关闭了太多的感觉器官，不会像孩子一样注意到那些微乎其微的东西。而在孩子的世界里，一件小事也许就是震荡心灵的大事。调查发现，越是学习成绩优异、乖巧听话的孩子，患抑郁等的概率越大。懂事、听话，有可能只是他们的“保护色”，孩子心里的不快乐，你察觉到了吗？

## 导致孩子不快乐的原因

### 1. 家庭因素

残缺的家庭结构和不良的家庭氛围会诱发儿童抑郁。父母离婚、丧亡或与孩子长期分离都会给孩子纤弱的心灵造成压力，而家庭气氛不和谐，比如家长经常争吵、互不理睬，旁观的孩子往往会受到难以平复的心理伤害。

### 2. 心理因素

有的孩子娇生惯养，被过度宠爱，缺乏抗压受挫的能力；有的孩子性格内向，不敢与人交往；有的孩子性格暴躁，唯我独尊，听不得批评；有的孩子有完美主义倾向，当出现不利情况或负面评价时，就容易消沉抑郁。

### 3. 经历因素

经历过重大生活变故的孩子，特别容易产生抑郁症状，因为孩子身心发育尚不完全，还不具备应对重大变故的心理调节能力，曾经的强烈刺激，对于他们来说是挥之不去的阴影。

### 4. 环境因素

很多孩子把大多的时间和精力投入到学习和自我提升上，社交较少。当他们遭遇挫折，内心的痛苦无处倾诉，感到孤独和无助，增加了抑郁症的风险。

### 5. 遗传因素

如果家族成员中有抑郁症患者或自杀史，也可能导致孩子患上抑郁症。

## 留意孩子心里的不快乐

有的孩子小小年纪，经常将“还不如死了算了”挂在嘴边。更为严重的是，有些孩子轻易不说死，但抑郁的心理长期发展，一崩溃就直接寻死。

把“死”挂在嘴边，或者长期抑郁的孩子有几种心理：有些孩子的是看电视或是读书，把“死”当成开玩笑的事情；有些孩子是因为从小被娇惯，想要用“死”来达成自己的某种目的；还有些孩子索性沉

默寡言，因为学习压力或者某些说不出的压力而产生自杀心理。

事实上，因为存在自杀倾向被家长带往心理机构就诊的孩子不在少数。父母千万不能对有抑郁症状的孩子掉以轻心。在孩子开口说“死”、闭口沉默的时候，要及时和孩子进行沟通，找出孩子的心理问题。心理情况比较严重的，还应该带着孩子去寻求专业的心理帮助，以免产生严重后果。

## 如何帮孩子摆脱抑郁困扰？

认识到孩子存在压力，耐心地和他们一起分析解决这些问题，对每位父母来说都是必要的。那么该如何帮助孩子摆脱抑郁的困扰呢？

**1. 陪伴、安慰他。**当发现孩子低落沮丧的时候，要鼓励孩子表达出自己的烦闷和忧愁。父母一定要耐心倾听孩子的心声，或者鼓励孩子对他信任的人诉说，让孩子产生一种被爱、被理解的安慰感。

**2. 尊重、信任孩子。**不要总是给孩子否定回应，也不要总是给孩子负面情绪和负面暗示。任何有关孩子的事情，都要站在孩子的立场去思考，要尊重孩子的想法，设身处地地孩子着想，少讲大道理，

少说刺激孩子的话。

**3. 培养孩子健康的生活习惯。**放低对孩子成绩的高要求，减轻孩子学业压力；鼓励孩子不熬夜，保证睡眠充足；让孩子运动起来，开心地唱歌、跳舞、玩闹，可以赶跑抑郁，换来孩子的好心情。

**4. 鼓励孩子多交友。**不善交际的孩子大多性格抑郁，因为享受不到友情的温暖而孤独痛苦。可以鼓励孩子与朋友出去玩，邀请孩子的朋友来家玩，或者带孩子参加有其他家庭一同参与的活动。

**5. 寻求专业帮助。**如果孩子的抑郁症很严重，需要带他寻求精神科医生和心理医生的帮助。

## 作者介绍



**王锡萍** 武进三院一病区主治医师，中共党员。毕业于江苏大学临床医学专业，对抑郁症、儿童精神障碍、焦虑症、失眠症的诊治积累了一定经验。曾被评为2013年度武进区优秀共产党员，2019年度先进工作者。

## 心灵之窗

武进第三人民医院 特约刊登