

牙疼真相大揭秘 11个应对方案送给你

俗话说“牙疼不是病,疼起来真要命”。牙齿一旦疼起来,仿佛只有去看牙科医生才是真正的解决办法。当然,搞清楚牙齿疼痛的真正原因是很重要的。造成这种症状的原因有很多种,而不仅仅是简单的蛀牙而已。今天,就来为大家盘点导致牙疼的11个常见原因及应对方案。

牙齿敏感

如果你是在吃冰淇淋或喝凉水时牙疼,可能是牙齿敏感造成的。这是因为患者的牙釉质被磨损了,或是被完全磨损;刷牙、食用了酸性食物、胃酸反流或频繁呕吐,都会造成牙釉质变薄或受到磨损。与此同时,牙齿对热敏感通常是由于牙髓或神经问题造成的,这是神经死亡前的最后症状之一。牙齿受到深度腐蚀或有裂缝最终会导致神经死亡,此时需要进行根管治疗。

应对方案 牙齿对冷敏感的治疗方法取决于疼痛的程度。患者可以使用含有硝酸钾或氟化锡的牙膏(如舒适达)来缓解酸痛或轻微的敏感性。如果敏感性较强,可以使用脱敏剂。更严重的敏感需要用牙冠来完全覆盖剩余的牙齿结构。

颞下颌关节紊乱病

这种病的原因并不总是很明显。它既可以由下颌受伤引起,如受到打击,也有可能是磨牙、关节炎、颅骨与下颌骨之间的椎间盘错位造成的。

应对方案 治疗方法取决于病因。如果患者感到关节疼痛、头痛、张口受限和面部疼痛,在咀嚼肌中注射肉毒杆菌素有助于减轻它们收缩时受到的力。其他更具有成本效益的疗法包括使用定制或非处方方的护齿、理疗、服用非甾体抗炎药(如布洛芬或萘普生)或肌肉松弛剂,或是使用热敷。

刷牙太用力导致牙龈退缩

刷牙时施加过多的力实际上会造成牙疼。这样做会磨损实际的牙齿结构,以及造成覆盖牙根的牙龈退缩。患者会注意到他们在吃冰凉的食物时极度敏感,这是因为牙根结构被暴露了。

应对方案 口腔科医生可以在患者牙齿受到磨损的部位放置与牙齿颜色相同的填充物,或是进行牙龈再生术,使牙



龈恢复到原来的高度。为避免过度用力,患者也可以使用高品质的电动牙刷,或是用超软的软毛牙刷来刷牙。

近期做过牙齿美白

牙齿美白是将化学氧化性漂白药物放在牙齿表面或内部,与牙齿发生化学反应,使牙齿本身的颜色变白。这种操作会导致牙齿敏感,因为漂白药会造成牙齿暂时性的多孔。这种问题一般能在几天内自行缓解。

应对方案 用含有硝酸钾或氟化锡的牙膏,这样的牙膏用来刷牙能减轻牙齿的敏感性。

牙龈感染

很多人受到牙周炎的困扰,它在成年人中的发病率超过了50%。即使没有牙周炎,牙龈也有可能被感染。当细菌或病菌进入牙齿(牙龈)区域并繁殖到身体无法抵抗有害细菌的程度时,就会发生这种情况。牙龈感染会造成疼痛、肿胀、流脓和口臭。

应对方案 由于牙龈感染会造成脓肿,引起更严重的疼痛,因此需要及时

去看牙科医生。牙医会清理受感染牙齿周围的牙龈区域,并开具抗生素和具有消炎止痛作用的漱口水,如复方氯己定含漱液、西帕依固龈液或浓替硝唑含漱液。

牙齿受到外伤

很多人没意识到他们的牙齿外伤是多年前发生的事情造成的结果,如跌倒在地时撞到了牙齿,车祸时碰到了下颌,或是咀嚼了某种伤害牙齿的食物。受到外伤的牙齿在咀嚼时会加重疼痛和敏感性,导致牙齿弯曲并刺激牙齿内的神经末梢。如果牙齿因为受伤而死亡,其症状表现为牙齿外部变色和对温度敏感。

应对方案 患者需要做根管治疗,或是佩戴牙冠;如果需要拔牙,下一步是植入牙桥或可摘戴的局部义齿。

严重的鼻窦炎

过敏或患上流感会造成鼻窦炎。由于某些牙齿的根部就位于鼻窦旁边,因此鼻窦炎会造成牙疼。

应对方案 在接受牙科治疗前,患

者可以先服用减充血药和医生开具的抗生素。

睡觉时咬牙

同床共枕的伴侣会发现这个问题。在某些情况下,长期磨牙会造成牙齿骨折或松动。牙齿咬合时的不平衡会造成牙疼或肌肉疼痛等问题。

应对方案 治疗这种牙疼的方法有很多,其中一种是使用咬合板,它能减轻一些牙齿的受力,并将力均匀地分布在整个口腔。

最近补过牙

如果是这种情况,牙齿咬合时会格外敏感。当牙齿被钻时,患者在几周内会对冷酸痛敏感,这是正常现象。然而,如果是因为咬到了硬东西而敏感,就需要做调整,咀嚼时用力均匀些。

应对方案 患者可能会在做完治疗后才注意到这种情况,因此必须安排随访,以便牙医做出小的调整来减轻疼痛。如果是对温度敏感,牙医会在该部位放置局部的氟化物或脱敏膏。

牙齿裂了

咬坚硬的物体、跌倒或事故造成的受伤、磨牙和咬牙,都会使牙齿裂开。如果牙齿有裂缝,咀嚼食物或喝冷热饮料时都会感到牙疼。如果裂缝是在门牙上,能看到损伤;如果是在臼齿上,就很难看清楚。

应对方案 在裂缝恶化之前立即去看牙医,并停止咀嚼任何硬的食物。如果是由咬伤或磨牙造成的,建议使用定制的咬合板,以保护牙齿避免在以后受伤。

严重的蛀牙

面积不太大的中轻度蛀牙一般不会造成疼痛。当蛀牙接近神经时,就会感觉到牙疼,此时需要做根管治疗,因为髓洞给了细菌进入牙髓的入口。这种情况服用抗生素只能暂时缓解疼痛,因为抗生素无法去除牙齿内部的感染源,并且会破坏牙齿内部的血管。

应对方案 如果不及时治疗,这种疼痛和感染会扩散到全身,导致范围更大的感染。因此,患者要每半年看一次牙医,以避免发生更严重的情况。

坚持体育锻炼为什么这么难?

体育锻炼有益健康,但坚持起来却非易事。研究人员发现,不想体育锻炼其实是人类进化出的一种本能。若想坚持锻炼,人们还是需要想办法克服大脑的这种“惰性”。

美国《时代》周刊网站近日刊文介绍,运动具有促进睡眠和精神健康、降低慢性病和过早死亡风险等益处,但很多人的运动量却远远不够。为什么做一件好处多多又不难进行的事情就这么难?研究人员发现,除身体状况不允许、现代生活方式等因素外,还有一个障碍:我们的大脑不希望我们锻炼。

在人类存在的大部分时间里,人们的生活必须依赖体力活动,如寻找食物或种植农作物。人类进化生物学家丹尼尔·利伯曼解释说,人类进化到可以忍受高强度的活动,但也倾向于在可能的情况下休息,例如狩猎采集者不会出门慢跑来消耗多余的能量。

利伯曼说,如今人们日常生活中不再有太多活动,但保存能量的进化本能仍然存在,因此不想体育锻炼“是完全正常和自然的”。

研究体育锻炼的加拿大渥太华大学副教授马蒂厄·布瓦贡说,人们总是倾向于选择乘坐扶梯而不是走楼梯,这种本能并非不好,只是现代生活给了人们太多机会让人们屈服于对休息的偏好,以至于“已经达到一个对健康不再有益的极端”。

如何克服大脑的这种“惰性”?专家建议首先是建立信心。研究表明,认为自己运动能力强的人更有可能坚持定期锻炼,因此可以从容易做的事情开始,比如一开始每天只走几分钟,然后逐步加量。

重新定义什么算作锻炼也会有所帮助。并不只有去健身房才算锻炼,即使每天花几分钟做家务也会有益身心,重要的是要多活动,并找到适合自己的活动方式。

专家还建议,可以将运动与其他事情结合起来,一举两得。比如约朋友一起骑自行车,这样运动的同时也是在社交。把锻炼和想要或需要做的事情结合起来,可以使人更易忽视大脑中让人躺在沙发上的想法。

淀粉丸变身“复活丹”?警惕被养生噱头骗入“坑老”陷阱

健康是人生中最宝贵的财富。随着年龄的增长,身体机能下降,很多老年人在晚年生活中都非常重视保健养生。一些商家“瞄准”老年人对健康的迫切需求,动起“歪心思”,伸出诈骗之手。

今年1月,一起涉及全国25个省、206家经销商的养老诈骗案引发广泛关注。据媒体报道,每盒成本仅为14.6元的淀粉丸,经过包装设计,摇身一变成为不法分子口中的慢病奇方“863复活丹”,以1000元至6980元不等的高价兜售,受害人多为老年人。因案情重大、涉及面广,该案被中央政法委、公安部列为“双督办”案件。

打着保健品旗号“坑老”的事件频频发生,老年人在日常生活中容易被虚假宣传、诱导消费等手段欺骗。今年《政府工作报告》提出,要“优化消费环境,开展‘消费促进年’活动,实施‘放心消费行动’,加强消费者权益保护”。对于子女来说,有责任也有义务帮助父母擦亮双眼,远离“坑老”陷阱。

如何一眼辨认保健品真伪?

面对花样百出的保健品骗局,首先需要让家中老人了解,保健品在官方的定义是什么。

根据《食品安全国家标准 保健食品》(GB16740-2014)的定义,声称并具有特定保健功能或者以补充维生素、矿物质为目的的食品,即适用于特定人群食用,具有调节机体功能,不以治疗疾病为目的,并且对人体不产生任何急性、亚急性或慢性危害的食品,即为保健食品。

需要强调的是,大家日常提及的保健品,其实在官方称谓中叫做“保健食品”,是食品的一个种类,不以治疗疾病为目的。如果听到销售人员拿着保健品说疗效,就是骗人的。记者梳理发现,在人民网“人民投诉”平台,也曾接到过各种有关“坑老”投诉。

如何帮助老人一眼认定保健品真伪?可以让他们在购买前认准保健品专属标志——“蓝帽子”,并严格按照说明书的要求使用。



保健品可以替代药品吗?

保健品替代药品,这是完全错误的观点。保健品可以调节、增加人体的某些机能,像高血压、高血脂等慢性病患者,可以在正常服用药物的前提下,选用一些保健品辅助治疗。

选择保健品也需对症,一定要根据身体所需,最好有医生的诊断建议。如果以保健品替代药物的治疗作用,擅自停用常用药,轻则病情加重,重则危及生命。

此外,对于不法分子常见的保健品推销话术,也应提醒老人提高警惕:——“迅速起效”。如果服用保健品后效果显著,可能是保健品中非法添加了药品成分,需要引起消费者的注意。

——“治疗多种疾病”。保健品只能起到保健和辅助治疗作用,无法治疗疾病,更不能治疗多种疾病。

——“彻底治愈某种慢性病”。糖尿病等慢性病在医学界至今尚未完全攻克,不可能通过保健品彻底治愈。

——“纯天然成分”。有些保健品虽然含有纯天然成分,但是可能含量比较低。此外,“纯天然”也不意味着无毒和有效。因此,消费者要理性看待。

——“最新技术、最高科学”。如果看到含有“最新”“最高”等绝对化用语的广告时,也要提高警惕,因为该类用语在保健品广告中不得出现。此外,保健品广告中也不得使用“祖传秘方”等内容。

不法分子诈骗有哪些常用套路?

“包治百病”“养生讲座”“免费体验”……生活中老年人经常会遇到一些打着各种旗号的推销套路,下面这些都可以讲给老人听。

套路一,打着“祖传秘方”“包治百病”旗号的“游医”;套路二,广告明星及所谓“神医”“专家”推荐的保健食品;套路三,推销人员通过免费赠礼、温情麻痹、亲情拉拢等形式“送温暖”;套路四,采取“试吃试用”方式的销售保健食品;套路五,一些打着“某某组织”或者“国家补贴”等名头的保健产品等。

套路和欺骗始终存在。作为子女,不仅需要帮助老年人学习如何正确购买和使用保健品,还应当教给他们免受虚假骗局侵害的方法。同时,更要给予他们足够的精神关怀,帮助他们远离各种“送温暖”陷阱,拥有更加充实、快乐、安全的晚年生活。

春季长高黄金期 家长要避免这3个误区

误区一

父母的身高决定孩子身高

孩子的身高60%至70%跟遗传有关,剩下的30%至40%取决于后天的环境因素影响。

当家长发现孩子身材矮小或生长速度下降时,应及时到医院就诊,并进行相应的疾病筛查。

如果在排除遗传和疾病因素之后身高仍然发育异常,其原因是很复杂的。可能是饮食不当、压力过大、睡眠不足等不良成长环境造成,也可能是因缺乏体育锻炼,特别是在生长发育关键期运动不足。

误区二

盲目使用营养品

有些营养品如果含有促进骨骼加速闭合的物质,短期内可能看到生长加快,实际上加速了骨骼成熟速度,缩短了生长期,反而会降低最终的身高。

有些孩子如果身体比较弱,因患疾病影响进食,或者挑食,在一段时间里不能达到均衡的膳食,可以通过营养补充剂暂时弥补缺失。

家长如果怀疑孩子缺乏营养素,可带其到营养科门诊进行营养评估,由专业医生作出判断和处理。

误区三

盲目使用药物干预

有家长认为只要孩子长不高就要打生长激素,甚至有些家长让孩子打生长激素,也要求医生给孩子打生长激素。

生长激素不是增高针,更不是万能药。它的使用有严格的适应证,如适用于生长激素缺乏症患者,并不适用于所有孩子。

对身高不矮的孩子,有时打生长激素反而会引骨龄提前,造成身高生长时间缩短,影响身高增长。生长激素应在专科医院有经验的内分泌医生指导下使用,才能获得理想的身高增长,同时避免副作用的发生。

正确做法

户外运动

在阳光充足的天气,多进行户外运动有利于自身生长激素分泌,还能促进皮肤合成维生素D,增进钙的吸收,促进骨骼生长。

建议每天保持30至40分钟运动,最好是纵向运动,如跳绳、摸高跳等。

充足睡眠

生长激素分泌的高峰期在晚上10点至凌晨2点之间,入睡后35到45分钟分泌量开始增加,且深睡眠会分泌更多生长激素。

建议孩子最好在晚上9点前入睡,保证8至9小时的睡眠,以使生长激素的分泌达到较好状态。

合理饮食

不偏食、挑食,均衡饮食,保证能量和营养素摄入充足,做到食物多样,适当增加优质蛋白质、钙、铁、维生素等营养素含量的食物摄入,为生长发育奠定良好基础。

合理选择零食,少吃高盐、高糖、高脂的食物,禁止饮用含酒精饮品。

愉悦心情

心理状况会影响到孩子的生长,不良情绪容易导致内分泌功能紊乱,造成身体生长迟缓或是生长停滞。

家长要关注孩子心理健康,多陪伴、少批评、常交流,良好的心情利于其生长激素的分泌。