

口腔健康知识知多少

●怎样预防龋齿?

- 1、每天至少彻底刷牙两次,最好是在早晨和睡前各一次。
- 2、使用含氟牙膏刷牙,能有效预防龋齿的发生。
- 3、每天用牙线清洁牙缝,把牙刷不易刷到的邻面牙菌斑清除干净。
- 4、培养良好的饮食习惯:少吃奶糖、巧克力、甜点心、冰激凌等甜而粘的食物,少喝甜饮料,并尽量在正餐前进食,吃完后一定要刷牙或漱口。
- 5、定期(半年左右)到医院进行口腔健康检查和维护。

●牙周病的自我察觉

- (1)近来刷牙时刷毛上有血迹,咬物时食物上有血迹,说明开始有牙龈炎。
 - (2)牙齿不松动,但牙龈红肿,一碰就出血,说明有牙龈炎。
 - (3)牙齿有不同程度的松动、咬物无力、牙根暴露,说明已发展到牙周炎。
- 这些症状若不能很好的治疗和控制,则会造成牙齿松动脱落,直接影响咀嚼、发音和美观。

●怎样预防牙周病?

- 1、养成良好的口腔卫生习惯,应用正确的刷牙方法进行有效地刷牙,提倡应用牙线去除牙间隙的菌斑。
- 2、定期作口腔保健检查。最好每半年一次。
- 3、定期进行洁治,每半年至一年做一次口腔洁治(俗称洗牙),保持健康的牙龈和

稳固的牙齿,有效预防牙周炎。

4、合理饮食,加强身体锻炼,提高机体抵抗力。

●如何使孩子的牙齿长得更坚固?

为了使即将出生的孩子有一口漂亮而结实的牙齿,孕妇需要注意以下方面:

首先,准妈妈得认识到自己怀孕期间行为已经可以影响到孩子未来的口腔健康。例如在牙齿的发育阶段,营养缺乏可导致许多不可逆的改变,如牙齿钙化不全、釉质发育不全、错合畸形、唇裂或腭裂、出生后易患龋病等等。因此孕妇合理的营养对减少畸形、优生优育是极为重要的。

其次,准妈妈们的准备工作一定要从母亲怀孕时就开始注意,婴幼儿的乳牙从母亲怀孕第七周左右开始发育,先是形成乳牙胚,然后慢慢形成乳牙牙尖,到乳牙的牙冠几乎全部形成,这个过程贯穿于怀孕的全程。所以,母亲怀孕期间健康和营养状况都很重要,都与孩子牙齿的形成和牙

齿的质地好坏有着密切的关系。

另外,有条件的要定期找牙医检查。发现口腔有疾患,要及时治疗,重点要做好妊娠期牙龈炎的防治。

总的来说,准妈妈首先要善待自己,才可能善待孩子。在怀孕期间,一方面,孕妇们要注意维持膳食平衡,另一方面,还要注意维护口腔卫生。两方面均兼顾到,才能促进孕妇的身体健康,而且对孕妇及胎儿的口腔健康也有一定的促进作用。

●洗牙会磨损牙齿吗?

洗牙时使用的超声洁治的工作头本身并没有任何切削功能,它是靠超声波的高频振动来击碎牙石,且医生操作时要不断移动工作头,也没有加压,只是轻轻接触牙齿,这样是不会损伤牙齿的。但如果操作不当,如加压或在牙面上停留时间过长,会在牙面上留下细小划痕,一般在显微镜下可见细微的粗糙面,这种划痕可通过抛光来弥补。

山东省牙病防治指导中心

山东省牙病防治指导中心成立于1993年2月,隶属于山东省卫生厅,挂靠在山东省千佛山医院。十几年来,在指导建立牙防网络,开展口腔健康教育与健康促进,推广口腔疾病防治适宜技术和口腔专业人员培训等方面取得了显著成绩。

山东省牙病防治指导中心的主要任务是:协助开展口腔卫生保健和有关专业技术人才培养开展口腔流行病学调查和

口腔疾病监测;组织开展全省牙病防治工作和学术交流;推荐牙病防治重大新成果、新技术;在预防牙病学领域进行基础研究、学术交流与合作;指导实施全省口腔疾病防治规划;为全省牙病防治工作提供技术支持。2011年,作为“健康山东 微笑少年”山东省中小学生学习口腔疾病综合干预项目的技术支持单位,承担了全省项目县的培训、督导任务。

性病防治刻不容缓

性病,也称为性传播疾病、性传播感染,是一组主要通过性接触传播的疾病。上世纪80年代,性病在我国重新流行,艾滋病作为性病的一种也从国外传入开始流行,我国重点监测和防治的性病变为八种,包括艾滋病、梅毒、淋病、软下疳、性病性淋巴肉芽肿、非淋菌性尿道炎、尖锐湿疣、生殖器疱疹。近年来,由于软下疳、性病性淋巴肉芽肿很罕见,不再纳入监测范围,非淋菌性尿道炎的

诊断和报告标准不明确,改为生殖道沙眼衣原体感染。因此,目前我国重点监测和防治的性病为六种,分别为艾滋病、梅毒、淋病、尖锐湿疣、生殖器疱疹和生殖道沙眼衣原体感染。

性病传播途径很广泛。最主要的途径是性接触传播,可以在男女、男男间传播。性传播的方式也多种多样,如阴道交、肛交、口交、接吻、密切的身体接触等都可传播。第二个传播途径为母婴传播,如艾滋病、梅毒、乙肝、生殖器疱疹等都可以

通过胎盘传播;新生儿淋菌性眼结膜炎、沙眼衣原体眼炎、尖锐湿疣等可通过产道传播;艾滋病病毒还可通过母乳传播。第三个传播途径为血源性传播,如艾滋病、梅毒、乙肝、丙肝都可以通过输血、吸毒时共有针头、医源性污染等方式传播。另外,极少数情况下性病也可通过非性行为的直接接触传播,如接触患者的伤口、体液、分泌物等。

性病的危害极大。大多数性病感染后都无症状或进入慢性感染状态,如生殖道沙眼衣原体感染在女性中感染率很高,但绝大多数无症状;近半数的梅毒患者为隐性梅毒,许多患者是在妊娠、查体、献血时发现的。多数人已了解艾滋病的危

害,但对其它性病的危害了解不够。由于感染者众,其它性病的危害更大,如梅毒除引起患者皮肤和脏器的损害,还可导致孕妇早产、死产、胎传梅毒儿;感染淋病和衣原体的女性,近半数可发生盆腔炎,而近半数宫外孕,1/4的不孕症是由盆腔炎引起的;感染生殖器疱疹的孕妇传给新生儿的几率高达40%;大多数宫颈癌患者是由尖锐湿疣的病原体乳头瘤病毒引起的。

性病可从群体和个体两个层面加强防治。从群体层面,各级政府及疾病控制机构会加强性病防治知识宣传,加强性病诊疗服务和防治人员培训,加强大众及高危人群的筛查、干预。首先要多了解性病防治知识,如通过报刊、广播、网站等媒体增加防护知识,防患于未然;第二,要减少性伴数量。性伴愈多感染性病的风险愈越

大,尤其是陌生性伴。在不能禁欲的情况下,要尽可能减少性伴,尽可能保持一对一的性关系。第三,是坚持正确使用安全套。虽然安全套不能保证百分之百安全,但很大程度上能保护您避免感染性病,前提是正确使用。第四,是尽可能避免通过血液和母婴传播和感染性病。当前性病的血液传播在我国已大大减少,但母婴传播仍大量存在,因此婚前体检仍属必要。第五,有高风险行为要定期体检,早期发现和诊断性病。第六,发现感染性病要正确应对。首先要端正心态,高度重视,但不恐慌,避免出现恐惧焦虑症;到正规专业机构就诊,不要自己购药医治,也不要到处就医,避免上当受骗;要遵医嘱治疗,定期复查,同时通知性伴就诊,孕产妇要接受专业医生指导;要注意防护,避免继续传播他人。

山东省皮肤病性病防治研究所 (山东省皮肤病医院)

位于济南市经十路西首,始建于1955年,已发展成为一所集皮肤病防治、临床、科研、教学于一体的省属专业医疗机构暨专科医院。单位占地30亩,现有职工120人,拥有以“泰山学者特聘专家”、山东省“医学领军人才”和博士生导师领衔,以“皮肤病性病防治研究”泰山学者岗位、“皮肤病性病临床医学中心”和省“皮肤病学重点实验室”为依托的防治研究团队。

近年来,所院巩固了我省麻风病防治成果,控制了性病在我省的进一步流行,为许多疑

难重症皮肤病患者解除了痛苦,对银屑病、自身免疫性大疱病等常见危重性皮肤病的诊疗形成了所(院)的特色和优势。围绕防治工作中存在的科学问题,开展科研攻关,先后承担“973”前期专项、国家重大科技专项、国家自然科学基金和省、厅项目多项,在所从事的某些领域取得了国际领先的原创性成果。

单位先后为首获国家科技进步二等奖等科技成果多项和“全国卫生系统先进集体”等荣誉称号,并涌现出全国劳动模范等先进个人。

癌症是可以预防的

人们常常把肿瘤与癌症混为一谈,认为肿瘤就是癌症,癌症就是肿瘤,其实两者有根本的不同。肿瘤包括良性肿瘤和恶性肿瘤两类,通常将所有的恶性肿瘤称为癌症。

●癌症的早期症状主要有:

- 1、原因不明的消瘦、无力,长期消化不良,食欲下降,特别厌食肉类食品,肝脏肿大的速度快并伴有肝区疼痛,大便发黑;
- 2、非怀孕和哺乳的妇女,有乳头流水或能挤出液汁,乳房出现无痛性的实硬肿块;
- 3、持久性声音嘶哑、干咳、痰中带血,胸闷胸痛,久治不愈,有长期吸烟史;
- 4、中年以上的妇女,性交后阴道有少量出血,或平时有不规则的阴道出血,或是停经数年后又来月经,白带明显增多;
- 5、不明原因的无痛性血尿,排尿不畅;
- 6、身体任何部位的黑痣,如有突然增大、变色,破溃出血时,更应及时检查,尤其是在足底、足趾等经常摩擦的部位,皮肤溃烂经久不能愈合,有鳞屑、脓苔覆盖、出血和结痂等;
- 7、反复发热和顽固性的牙齿出血,皮下出血和进行性贫血;
- 8、反复出现的不明原因的高热、贫血、出血,应及时做化验检查;
- 9、鼻塞,经常少量鼻出血或鼻涕中常带血丝,尤其是单侧鼻出血,伴有偏头痛、头晕、耳鸣和颈部耳垂下方前后部位摸到肿大淋

巴结;

10、大便习惯改变,或腹泻和便秘经常交替出现,或大便常带脓血,或大便变细变扁,要警惕肠道癌症;

11、进食吞咽时胸骨后有异物梗塞感、刺痛感或自觉食物通过缓慢,胸骨后闷胀或胸骨后有烧灼感;

12、无明显外力作用所致的股骨和肱骨等大骨的骨折,青少年时或膝关节剧痛、肿胀,用抗风湿药或抗生素类药治疗无效;

13、逐渐加剧的头痛,伴突然出现的短暂的视力障碍和呕吐;

14、不伴腹痛的逐渐加深的黄疸和上腹包块;

15、对于身体任何部位出现肿块都应特别注意。

以上症状是常见癌症的一般信号,但不一定就是癌症,需要及时到医院检查确诊。

●癌症是可以预防的。

要改变不良的生活习惯,如戒烟、限酒、勿憋尿、坚持体育锻炼等。要合理膳食。食品要多样化,多吃营养丰富,含维生素A、C及矿物质高、多纤维素的食物。例如:胡萝卜、茄子、洋葱、山芋、玉米、苹果、枣、大蒜等。多吃干豆、全谷类食品、豆类及其制品等含黄豆类富蛋白食品。多吃牛奶和酸奶、蜂蜜、海产品、真菌食品、果品等。要限制高脂肪饮食,特别是动物性脂肪,改变嗜煎炸、熏烤、盐腌食物的饮食习惯,不吃烧焦食物,改变高盐饮食等。

山东省肿瘤防治研究办公室

山东省肿瘤防治研究办公室由省卫生厅批准成立于1986年,挂靠山东省医学科学院,省肿瘤医院具体承担省肿瘤防治办公室的职责与日常工作,是全省肿瘤防治工作的技术支持单位。成立以来,积极举办、承办国际、国内、省内肿瘤专业学术交流及专业技术业务培训,促进了我省肿瘤科技人才的成长和业务水平提高;大力开展肿瘤防治

科普知识宣传,普及防癌、抗癌知识;指导开展癌症早诊早治工作,促进恶性肿瘤早发现,早诊断和早治疗,提高了患者生存质量。作为全省肿瘤防治工作的技术指导中心,依托中央补助地方资金,指导17个县开展了食管癌、胃癌、肝癌、大肠癌和乳腺癌的筛查和早诊早治工作。

几种寄生虫病的防治

疟疾是我省重点防治的寄生虫病,由蚊虫传播。得了疟疾,病人寒战、高热和出汗,反复发汗后可出现贫血、脾肿大等临床表现。近年,随着流动人口的增多,输入性病例有逐年增多的趋势,特别是恶性疟危害严重,可致人死亡。

夏秋季节正值疟疾传播高峰期,专家建议,居民要落实防蚊、灭蚊措施,如果到疫区去,可以服用预防药物;对反复发热、不能确诊病因的患者,要及时进行疟原虫血液检查;一旦明确诊断,要接受正规抗疟治疗。我省决定到2018年实现消除疟疾的目标,需要你我共同参与。

蛔虫病、钩虫病、鞭虫病和蛲虫病等土源性线虫病,是我省农村重点防治的寄生虫病。目前,我省土源性线虫病平均感染率7%左右,

尤其以儿童少年、务农者居多,主要是由于生吃瓜果蔬菜未洗净、饭前不洗手、赤脚下田干农活引起。得了该病患者表现为腹痛、腹泻、消化不良、食欲不振,严重者贫血、影响生长发育。专家建议,加大防控力度,强化健康教育,治疗病人,有效降低发病率,减轻危害程度。

丝虫病曾是严重危害人体健康的重要疾病,2004年我省实现了全省消除丝虫病的目标。目前,仍然残存有少量丝虫病慢性症状体征者,患者主要表现为四肢象皮肿、阴囊橡皮肿、乳糜尿等,急待关怀照料。专家建议,有上述症状体征者可就近到当地疾病预防控制中心咨询,到山东省寄生虫病防治研究所确诊、治疗。

山东省寄生虫病防治研究所

寄生虫病防治研究所座落于济宁市,始建于1950年。是世界卫生组织(WHO)淋巴丝虫病和丝虫病合作中心,山东寄生虫病防治中心,山东省消化系统疾病防治中心,硕士学位授予单位,医学昆虫学为省医药卫生重点学科,寄生虫分子免疫学为省医科院重点学科。附设有山东省医学科学院第三附属医院,我所与济宁市第一人民医院合作共建有山东省消化病医院。

目前,拥有职工135人,其中专业技术人员124人,高级职称专业技术人员63人;具有较强的科研、防治、临床医疗、研究生培养和专

业技术人员培训等综合能力。在全国率先基本消灭了黑热病、丝虫病和疟疾,取得全国寄生虫病防治工作的“三连冠”,2004年全省消除丝虫病。我所设有全国最大的寄生虫病专科医院,拥有国内著名的寄生虫病诊疗专家,在寄生虫病的防治方面处于国内领先水平。设有寄生虫病、消化系统疾病、整形美容等特色专科。先后被国家卫生部、省卫生厅授予“全国卫生先进集体”、“全国丝虫病防治先进集体”、“全省卫生先进集体”、“全省丝虫病防治先进集体”等荣誉称号。