

磨牙的人老得快



在寂静的黑夜里, 很多人都有过被旁人的“嘎吱嘎吱”声惊醒的经历,这就是和打呼噜、说梦话并列的三大午夜噪音——磨牙。磨牙分为紧咬型和磨动型,紧咬型不像磨动型会制造出声音,但都会伤害牙齿表面结构。现在,专家为你解读人为什么会在睡觉时磨牙,并教磨牙的人如何正确矫正。

磨牙分为四种

老话说:“夜里磨牙,肚里虫爬。”这当然不可信,一方面是没有证据证明肚里有蛔虫跟磨牙有关系;另一方面是现在卫生条件很好,几乎不会出现消化道寄生虫。其实,磨牙是许多因素协同导致的结果:

咬合障碍

单边咀嚼、吃过硬或难嚼的食物、紧咬牙关等习惯,都会造成咬合关系不协调,即上下牙齿不能咬在

一起,机体就会增加牙齿的磨动来克服咬合障碍。

心理因素

白天过于焦虑紧张、疲劳、抑郁或者兴奋,晚上入睡后大脑皮层支配的颌骨运动区的一部分细胞“不正常兴奋”,支配咀嚼肌的三叉神经功能紊乱,导致磨牙。常值夜班的、压力大的、易紧张的人磨牙的概率要大。

外来刺激

喝酒、抽烟、饮用大量含有咖啡因的饮料,这些刺激都会影响多巴胺系统,增加磨牙的可能性。

职业因素

运动员、精细工作者等可能会出现磨牙情况。习惯性咬铅笔、咀嚼口香糖者也常会有磨牙现象。

磨牙不是小事

很多人以为磨牙是小事,但再好的牙也经不住长期被磨。曾有媒体报道:人们平常吃东西,牙齿咬合力一般不超20公斤,相当于用牙齿拖动10瓶大可乐。磨牙时,肌肉以超大收缩力咬紧牙齿,可无意识地产生高达30公斤的咬合力,相当于用牙齿拖动15瓶大可乐。

在这样高度咬合力的作用下,牙齿、肌肉、下颌关节都会受到损伤。如果一个人经常出现牙龈不舒服、肌肉酸痛等问题,嘴里就会发生翻天覆地的变化。

牙齿变形

磨牙会造成牙齿缺损,引发牙齿过度敏感的症状。磨牙还会使牙齿移位产生空隙,引起食物嵌塞,导致牙龈炎和牙周炎。

关节弹响

我们能嚼食物,全靠颞下颌关节,它作为咀嚼的支点承受了全部的力量。如果晚上还继续磨牙,关节可能就会出现各种问题,比如关节疼痛、关节弹响、张口受限等。

肌肉酸痛

磨牙的时候,咀嚼肌一直得不到休息就会出现疼痛、腮帮发酸的症状,肌肉酸痛又造成紧张,磨牙就会加剧,形成恶性循环。

影响心理健康

磨牙会导致患者有心理负担,担心影响家人的休息,强迫自己最后一个睡觉,时间长了健康状况又出问题,影响患者的心理健康。



磨成“国字脸”

除了以上几个常见危害,磨牙还有一个最大的损害就是会让你失去一个好下巴。长期磨牙,或者经常性地咬紧牙关,可引起两侧咀嚼肌肉酸痛或疲劳感,给咬肌造成压力,久而久之,咬肌和颞肌变得肥大、面部线条刚硬化、人脸老化加速,脸看起来更方正和硬朗,更像“国”字脸。

缓解磨牙的方法

据估计,85%—90%的人都存在不同程度的磨牙和咬牙问题,其实有几个简单的治疗方法,可以缓解磨牙:

用咬合垫

咬合垫是用硅胶或其他塑料材质做成的,能避免牙齿过度摩擦。晚上睡觉时戴上它,可以大幅降低夜间磨牙及牙齿紧咬问题,提升睡眠质量,保护牙齿。

改变饮食习惯

避免晚餐进食过多或睡前两小时内加餐,避免单侧咀嚼以及长时

间吃坚果等硬食。要适量补充微量元素,避免高血钙。

睡觉平躺

侧躺时下颌处于偏斜状态,并支撑着不正常的头颈位置,颞下颌关节及其附属肌肉组织高度紧张,从而引起磨牙。因此有磨牙习惯的人可以试试平躺。

保持口腔卫生

平时应该经常做口腔清洁,保持良好的口腔卫生,每半年去专业口腔诊所检查一次,发现牙病及时治疗。如果缺牙,就应及时采取相应

的修复措施。

专家提醒市民,长期磨牙不注意会引起颞下颌关节紊乱,颞下颌关节紊乱有一定的自愈性,如果症状较轻(偶尔出现响声、无疼痛症状)只要注意生活中对颞下颌关节的保护,症状多数就会自行痊愈。但如发生以下三种症状之一,建议及时就医:

颞颌下关节或(和)面部疼痛,并有明确的压痛,疼痛持续3个月以上;

关节弹响,影响咀嚼、说话等功能;

张口受限,或张口疼痛。

据《生命时报》

疫情期间的

老年人和儿童如何做好防护



疫情期间老年人、儿童等体弱人群有哪些防护措施?

老年人是新型冠状病毒的易感人群。在疫情流行期间,应该做到不要出入人员密集的公共场所,减少不必要的社交活动,出行应该佩戴口罩、勤洗手。儿童应该勤洗手、少出行、戴口罩、多通风,还应该叮嘱亲戚朋友避免对儿童,尤其是婴幼儿的近距离接触,比如亲吻、逗乐等。

另外,在饮食方面也要提起注意。不屠宰或食用病、死禽畜或野生动物。日常饮食,应注意保持合理的饮食结构,保障营养均衡。注意食物的多样性,粗细搭配、荤素适当,多吃新鲜水果、蔬菜,补充维生素与纤维素,多饮水。不要食用已经患病的动物及其制品,要从正规渠道购买冰鲜禽肉。处理生食和熟食的切菜板及刀具要分开,处理生食和熟食之间要洗手。

如有客人到过家中,该如何消毒? 身体健康状况不明的客人来访后,应及时对室内相关物体表面进行消毒,可选择合格有效的消毒剂或消毒湿巾擦拭消毒。物体表面可选择二氧化氯等含氯消毒剂或消毒湿巾擦拭。如果有患者来过,就应进行终末消毒。终末消毒一般由专业人员完成,具体可联系当地疾控中心。

农村地区人口流动较少,购买口罩不便,他们该如何做好防护呢?农村居民要少串门、少宴请、不接待外地亲朋,不去外地。有口罩就戴口罩,没口罩的,就不要出门、串门。亲友之间,尽量不要聚餐。

据《人民日报》

女孩颈部长“大包” 腔镜去除不留疤

本报讯 我市一名16岁女孩右颈部长出一个“大包”,医生诊断为鳃裂囊肿(是一种先天性良性病变,易致感染),压迫着颈部血管,只有通过手术才能治愈。近日,沧州中西医结合医院甲状腺外科团队成功为这名女孩实施腔镜微创手术,术后并没有留下疤痕。

想到年纪轻轻,就要做手术在脖子上留一个明显的疤痕,正在读高二的孩子哭了,家长也特别着急。为了避免病情恶化,家人决定请头颈甲状腺外科主任刘杰带领的团队实施手术。

刘杰在术前分析,包块位于右颈部上方且周围是大血管,难度较大,术中需避免损伤大血管造成出血。考虑到患者很年轻,刘杰最终确定为患者实施腔镜手术。手术切口设定在隐蔽的乳晕位置,愈合后和乳晕颜色融合,不易发现。从开始穿刺、建腔,到肿物完整切除,手术时间不到1小时。

据刘杰介绍,近年来,微创手术技术不断提高,腔镜甲状腺手术取得了显著进步。随着医生操作水平的提高、经验的积累和先进手术器械的应用,尤其是达芬奇机器人的应用,切除肿瘤又不影响颈部美观的手术方式,深受患者欢迎。

武霖