

经常熬夜致身体变差,加重牙周炎 一男子年仅40岁,牙齿竟已掉光

近日,“男子常熬夜,加重牙周炎,致牙齿掉光”的话题引发网友关注。在浙江杭州,张先生因经常熬夜,导致身体素质变差,再加上家中的遗传因素,牙周炎治疗也不及时,几年来,他的牙齿陆续掉光,40岁的他已经戴上了假牙。



中期牙周炎

1 刷牙经常出血不是小问题

近年来,像张先生这样三四十岁就有牙周病的患者并不少见,除了一定的遗传倾向之外,熬夜、抽烟、酗酒、不注意口腔卫生等都会加速牙周炎的发展。“在日常门诊中,过半数牙齿有问题的患者被确诊为慢性牙周炎。”南京鼓楼医院口腔科主任医师秦海燕告诉记者,我国第四次口腔健康流行病学调查结果显示,35岁—44岁人群牙龈出血检出率为87.4%,如果轻度牙周炎不加重,

任其发展,就会出现牙齿松动、脱落、咀嚼无力等情况。

“刷牙出血、咬硬物出血等都是牙龈问题的早期信号。”秦海燕解释,除了全身性疾病的因素之外,牙龈出血的根本原因在于口腔卫生情况不良,如牙齿周围的牙结石造成的牙龈及其周围组织发炎,早期症状可能就是偶尔刷牙出血。

目前,市场上有很多宣称可以护龈止血的功效型牙膏,且价格也大多

高于普通牙膏,其实,这类牙膏都治标不治本。“这类牙膏相当于在牙龈上涂抹了一层止血剂,来掩盖牙龈出血的表象,反而会让人忽略病情本身,从而错过治疗的最佳时期。”秦海燕说。此外,还有些人认为牙龈经常出血是因为体内缺少维生素,这其实也是错误的认知。最好的办法依旧是做牙周治疗,先要把牙龈以及牙龈深处的牙石等都清洁干净,使牙龈及其周围组织恢复健康。

2 牙周炎不可逆且无法自愈

扬州市民姜小姐告诉记者,一个月前,发现自己每次刷牙都会轻微出血,还没来得及去医院就诊,过一段时间,症状就莫名消失了。这意味着牙周炎不治自愈了吗?

对此,秦海燕表示,如果去医院检查发现是牙龈炎,及时治疗,其实是可以治愈的,但如果发展成了牙周炎,就没有办法恢复如初了。即使

暂时没有病症出现,也只是那段时间身体免疫力较好。“牙周炎不可逆,牙周组织再生是个世界级难题。选择及时治疗,可以有效阻止当前的病情朝更严重的方向发展。”

健康的牙龈不会出血。一般来说,健康的牙龈是粉红色的,且质地坚韧。牙龈呈现暗红色,可能是牙齿周围的菌斑、软垢、结石等导致了炎

症的表现。从外观上看,牙齿变长、牙缝变大等,都是牙周炎的外在表现。建议大家定期进行口腔健康检查,每年洗牙1次—2次,认真刷牙,正确使用牙线、冲牙器等维护口腔健康的辅助工具,及时清理牙齿周围的菌斑,建立良好的口腔卫生保健意识。

据中国新闻网

疫情期间 如何缓解负面情绪

- 动起来** 运动起来,让身体微微出汗,有助于身心状态的恢复。
- 说出来** 无论何时何地,家人和朋友都是我们坚实的依靠。与家人和朋友保持联络,哪怕只是几句闲聊,都可以获得归属感和安全感。
- 听起来** 音乐作用于大脑,可以提高神经细胞的兴奋性,唤起积极、健康的情绪,增强抗病能力。
- 寻求专业帮助** 当自己或身边的人出现恐惧、焦虑、空虚、愤怒、失眠等症状却无法自行缓解时,应及时向心理健康机构寻求帮助,在专业人员的指导下,有针对性地解决心理困境。 综合

大一新生打篮球突然倒地

6个运动高危时刻一定要小心



前不久,湖北武昌工学院一位大一学生,在篮球场打篮球时突然晕倒,送医后死亡。

湖北武昌工学院就此发布《情况说明》称,该生19岁,系2022级学生。当天,这名学

生打篮球时突然倒地,经医院紧急救治无效,于20时15分被宣布死亡并诊断为呼吸、心跳骤停。

近几年来,运动引发的猝死并不少见,那到底什么是运动性猝死?“运动性猝死,也就是在运动中或者是运动后6小时以内出现的非创伤性意外死亡。”四川省人民医院急诊外科王凯医生解释说。

一般来说,运动性猝死真正的原因有两个——心源性

猝死和脑源性猝死,其中又以心源性猝死居多。

6个运动高危时刻,一定要小心——

熬夜后不要运动 熬夜后容易引发心律失常,尤其是经常熬夜的人,第二天心跳就会加速,引发心律失常,这个时候再去运动,猝死的风险就会随之增高。

喝酒后不要运动 酒精可能会诱发心律失常。同时,酒后运动还会影响酒精的代谢,增加心肌的耗氧量,从而让心血管的负担增加。

感冒了不要运动 感冒的时候,身体的免疫力本来就差,运动会进一步加速免疫力的下降,让病毒更易侵入身体,还可能引发心肌炎。因此,患了感冒后,最好多喝水、多休息,先让身体恢复,过后再进行运动。

劳累后不要运动 身体在劳累后,本身就会让心脏处于超负荷的状态,这个时候运动,只会增加心脏的负担,容易引发心脏的疾病。因此,劳累过后应该让身体好好休息休息。

长期不运动不要剧烈运动 一个缺乏锻炼的人马上进

行剧烈运动,运动性猝死的概率会比其他高得多。不管做什么运动,都要循序渐进,同时,在运动前做好相应的热身运动。

出现不适时不要运动 运动猝死的发生虽突然,但并非没有任何预警信号。如果近期出现晕厥、头晕、心前区疼痛或者是劳累后心前区胸闷不适,或者是运动中出现这些症状,就应该立即停止运动,并尽快到医院进行相关疾病的排查。

据《健康时报》

公告

尊敬的广大用电客户:

由于您在我公司办理销户手续后仍有预收余额未领取,请您于10月28日前,携带相关证件到所辖供电所营业厅办理预收余额清退手续。28日后未办理的视为放弃。

注:用户预收明细见政府网站(<http://www.dongguan.gov.cn>)

国网东光县供电公司

铁西大街志强路至黄河路路段全幅封路

沧州市铁西大街跨立交桥贯通(黄河路两侧)道路工程,因施工需要需对铁西大街志强路至黄河路路段全幅封路,进行断交(断交日期为2022年9月30日至2022年12月30日),车辆及行人请绕行志强路与解放路东路,断交造成的出行不便,请谅解。

司法拍卖公告

沧州市新华区人民法院将于2022年11月10日10时至2022年11月11日10时止(延时除外),在人民法院诉讼资产网网络司法拍卖平台进行第一次司法拍卖,公告如下:

标的物:位于沧州经济开发区九河路北侧经八路东侧的11处商业用途房产,建筑面积约:1683.98平方米。竞买人须在人民法院诉讼资产网网络司法拍卖竞价程序结束前报名、登录人民法院诉讼资产网网络司法拍卖平台参加竞拍,报名前需交纳保证金。未尽事宜及公告详情请登录人民法院诉讼资产网查询。

联系电话:18603271030

沧州市新华区人民法院

沧州市银鹤老年公寓(运河区中心敬老院)

河北省“敬老文明号”单位
河北省“爱心护理”示范单位

花园式四合院,平房结构,交通便利,服务一流,集居住、医疗、康复、护理、休闲文化娱乐于一体。

招收自理、半自理、全护理老人。常年招聘护理员

乘车路线:市内乘10路、29路,银鹤老年公寓(恒大城站)

咨询电话:0317-2157899
13903178393

沧州市万盛老年公寓(沧州市民政事业服务中心)

- ★ 居住环境优美
- ★ 护理服务细心
- ★ 饮食科学营养
- ★ 文化活动丰富

招收自理、不自理老人

常年招聘 护理人员

咨询电话
总部:3599799 18230174857
社区分院:8986089 18232718543