



科普进行时 KE PU JIN XING SHI

面对冷热酸甜的食物时,想吃却吃不了,连吸口冷风牙齿都敏感,或者咬不动东西,究竟是怎么回事?许多人觉得这只是个小问题,但是你知道吗,牙齿敏感是由多种原因造成的,可能是牙齿正在向你发出“求救信号”,应该予以重视。

牙齿敏感 口腔问题不可忽视

什么是牙齿敏感?

牙齿的结构可分为牙釉质、牙骨质、牙本质和牙髓。牙釉质是牙冠表面半透明的白色硬组织;牙骨质是覆盖在牙根表面的矿化硬组织;牙本质是构成牙主体的硬组织;牙髓则是牙神经位于由牙本质构成的髓腔中,属于牙体组织中唯一的软组织。其中,牙齿敏感是由于牙本质暴露导致的一种常见口腔问题。当牙齿保护层——牙釉质或牙骨质遭到破坏时,牙本质便会暴露在外,外界的冷热、酸甜、机械力等刺激会通过牙本质的小管直接传导到牙髓,引起疼痛。这种疼痛通常来得迅速,痛感强烈,持续时间较短。

牙齿敏感的原因有哪些?

1. 龋齿

原因:龋齿突破牙釉质发展到牙本质时,会引起酸软感。随着病变接近神经丰富的牙髓,敏感程度越高,敏感症状会更加明显。

解决办法:如果只是单纯的小洞,无需过度紧张,及时就诊请医生充填修补即可。若蛀牙很深,有可能伤及牙髓,需要进行根管治疗,把感染的牙神经去掉以后再补牙或进行牙冠修复。

2. 牙周炎

原因:牙周炎发展到中晚期时,会导致牙槽骨吸收、牙龈萎缩、牙根暴露,这时,冷热刺激或机械刺激(如刷牙、咬

硬物)就会引发敏感疼痛。有些人洗牙之后牙齿敏感也是因为去除了覆盖在牙根表面的牙结石,牙本质暴露导致。

解决办法:治疗牙周炎除了对症消炎外,还应保持口腔卫生,定期洗牙、复查,对于预防牙周炎至关重要。

3. 牙隐裂

原因:牙隐裂是指牙冠表面的细小裂纹,早期不易被发现,但随着裂纹的发展,逐渐深入到牙本质结构,引起敏感。裂纹加深后,可能会累及牙髓,导致更严重的疼痛。

解决办法:对于牙隐裂,应纠正不良咀嚼习惯,必要时佩戴夜磨牙垫等。治疗方案取决于隐裂的位置和深度,对于局限于釉质内的裂纹,通常脱敏或者充填治疗即可;对于深入到牙本质的裂

纹,需要进行牙冠或者覆盖牙尖的修复;若裂纹已波及牙髓,则须接受根管治疗,然后进行全冠修复,以延长牙齿的使用寿命。

4. 牙齿楔状缺损

原因:不正确的刷牙方式或过度用力刷牙会机械性地损伤牙齿颈部,导致牙本质暴露,进而引发敏感,牙刷刷毛与牙齿接触的瞬间也会导致酸痛。楔状缺损若进一步发展,可能诱发牙髓炎、牙齿折裂。

解决办法:治疗楔状缺损首先要改善刷牙习惯,用软毛牙刷,采用正确的刷牙方法,使用充填材料填补楔状缺损,恢复牙齿的形态和功能。

5. 牙齿磨耗过度

原因:夜磨牙、偏侧咀嚼、常吃坚硬

食物等行为会导致牙齿磨耗过度,破坏牙本质,导致敏感。

解决办法:针对此类情况,应改变饮食习惯,尽量避免偏侧咀嚼;避免或减少食用过于坚硬的食物,如坚果、冰块等,减少酸性饮料和食物的摄入;刷牙时可选用含有硝酸钾、氟化物或其他脱敏效果的牙膏,帮助减少牙齿的敏感性,但需要长期坚持使用才能达到脱敏效果。对于严重人群,可将牙膏抹在敏感的牙齿位置进行脱敏。此外,也可考虑前往医院用药物或者激光脱敏,封闭牙本质小管也能达到脱敏的效果。

致牙齿的磨耗、裂纹或崩裂,进而引发敏感。

3. 避免酸性物质:避免长期服用酸性药物或食物,如碳酸饮料等酸性食物,且注意餐后用清水漱口。

4. 使用脱敏牙膏:选择适合自己的脱敏牙膏并长期使用,可以有效缓解牙齿敏感。

5. 定期检查:定期到医院进行口腔检查和洗牙也是预防牙齿敏感的一大关键,针对牙齿问题应及时治疗,避免引起更严重的牙齿疾病。

(据人民网)

预防牙齿敏感的方法有哪些?

- 1. 正确刷牙:**建议每日早晚刷牙,饭后漱口,选择软毛牙刷,竖向刷牙,刷牙时力量要轻柔,避免横向拉锯式刷牙,以免损伤牙齿。
- 2. 避免咀嚼坚硬食物:**咀嚼硬物容易导



生活提示

癌症,这个字眼总能引发人们的恐惧。特别是近年来,癌症发病趋于年轻化,网络上不时传出年轻人因癌症离世的噩耗。面对这种疾病日益年轻化的现状,我们应如何有效进行预防呢?

癌症最怕的4类食物 建议多吃

字花科蔬菜还能降低胃癌、乳腺癌的发病风险。

此外,多吃蔬菜有助于降低患结肠癌和食管鳞(腺)癌的风险;多吃水果则能降低主要消化道癌症,比如食管癌、胃癌、结直肠癌的发病风险。

◎主食增加全谷物

建议适度减少食用精白米面,而在主食中增加全谷物的比例。两者相对比,全谷物含有更多的膳食纤维、B族维生素以及矿物质,能帮助平稳餐后血糖,对维护健康更有利。

研究显示,增加全谷物的摄入不仅能控制体重,降低患2型糖尿病、心血管疾病的风险,还能降低结直肠癌的发病风险。

特别推荐燕麦、青稞这类全谷物,它们都富含β-葡聚糖。这是水溶性膳食纤维的一种,能吸水膨胀增加饱腹感,促进胃肠蠕动,可预防便秘和肠道疾病,还具有改善血脂异常的作用。

◎每天吃豆制品

《中国居民膳食指南》中建议每人每天大豆的摄入量要达到25克。

25克大豆相当于1拳头大小的北豆腐或半盒南豆腐或1拳头豆腐丝或2块豆腐干。摄入充足的豆

制品,可降低患乳腺癌的风险。

◎常喝茶

我国历史悠久,是世界上最早发现和利用茶树的国家。茶叶中含有抗氧化成分茶多酚,每天坚持喝茶对健康有益。但要注意避免饮用浓茶,以免影响身体对营养成分的吸收利用,也会影响睡眠质量。

研究表明,常喝茶可以降低患心血管疾病、2型糖尿病以及胃癌的发病风险。

值得注意的是,在冲泡绿茶的时候别用太热的水。水温控制在60~80℃时,茶多酚得率随着冲泡温度的升高而提高,而当温度在90~100℃时,茶多酚得率随着温度升高反而降低,一般情况下茶多酚得率随着冲泡时间的延长而提高。

除了上述饮食建议,预防癌症还得坚持运动。运动的好处很多,不仅能控制体重、降低慢性病的发病风险、提高认知能力、降低痴呆风险、改善睡

眠,还能降低多种癌症的发病风险,包括结肠癌、乳腺癌、膀胱癌、子宫内膜癌、食管腺癌、胃癌、肾癌等。

因此,建议每天进行至少30分钟的有氧运动,如快走、慢跑、骑车、跳操等,并每周进行2~3次无氧运动,如弹力带、哑铃、俯卧撑、引体向上等。

提醒:虽然很多食物对预防癌症有帮助,但没有任何一种食物是吃了就能百分百防癌,大家要均衡营养,养成良好的生活习惯,经常锻炼,定期体检。(薛庆鑫)



我的健康我做主

中医教你护眼方法

视觉器官在人类的感官系统中扮演着至关重要的角色。不良的用眼习惯可能引发各种眼疾,对身体健康造成损害。接下来,让我们共同探索保护视力的方法。

治疗:

先辨别是真性还是假性近视

假性近视通常是由于用眼过度、眼睛疲劳等原因引起的,一般可通过适当休息、眼部按摩、使用眼药水等方法缓解。对于假性近视,中医的治疗重点在于缓解眼部疲劳、调节眼部功能。眼部穴位按摩就是主要针对假性近视的。平时也可用菊花、枸杞等滋补肝肾、益气养血、活血化瘀的中药来保健。

真性近视是不可逆的,目前没

有方法可以完全治愈,只能通过配戴眼镜或进行近视手术等方式矫正。对于真性近视,中医的治疗重点在于控制近视度数加深,防止视力进一步下降,针灸、艾灸、耳穴压豆及中药调理等都可见效。通常情况下,针灸会选择如太阳穴、四白穴、丝竹空穴等穴位调节眼部功能;而艾灸则会选择肝俞穴、肾俞穴、光明穴等穴位温通经络、调节眼部功能。

在学生群体中,耳穴压豆比较受欢迎,因为它简便安全,不妨碍日常上学与生活。耳与全身的经脉气血相关联,耳穴压豆可以使五脏六腑协调,加快眼部的血液供应,改善眼周缺血缺氧情况,起到双向调节作用,在视疲劳、假性近视与轻度近视的治疗上都有不错反应。

提醒:耳穴压豆、艾灸这些中医外治法看似简便,仍需根据个人情况,由中医师辨证后施治,并不建议自行贴敷。

防护:

4大护眼穴位记起来

无论是青少年还是在职工工作人员,日常都可适当揉按四个“护眼穴”:睛明穴、攒竹穴、四白穴、太阳穴,每次按压1~2分钟,有助于缓解眼部疲劳和改善视力。

提醒:穴位按摩需要长期坚持才能取得一定效果。而且穴位按摩应结合正确的用眼习惯、适度的休息和户外活动等综合措施来预防和控制近视。穴位按摩并不能替代专业的治疗。(林清清)

科技前沿

神经义肢接口 让患者恢复“仿生行走”

近日,《自然·医学》发表的一篇论文,报道了神经义肢接口的最新突破,其能让仿生腿完全响应人体神经系统,在临床试验中,改善了截肢人士的行走控制,让他们恢复了“仿生行走”。这一结果表明,即使只恢复部分神经信号传导,或也足以实现神经义肢功能的临床相关改善。

人体为了让其肢体在其活动范围内活动,肌肉会以成对的主动肌-拮抗肌发挥作用,这反过来能将本体感受信号传给中枢神经系统,给人体提供四肢位置和运动的意识。不过,手术截肢会导致截肢位置的神经-肌肉架构严重受损形成残肢。残肢断开的肌肉会被包住,形成充足的软组织垫层作为义肢接受腔,这会破坏自然肌肉动力学和本体感受。

美国麻省理工学院团队研发的神经义肢接口,通过手术将成对的主动肌-拮抗肌与感知电极相连。

这些成对的动态肌肉在残肢内通过手术构建,作为腿部截肢人士的神经义肢控制和本体感受来源。具体来说,这个接口能将患者的神经控制信息传给一个外部义肢,并进一步将义肢位置和运动感受反馈给使用者,恢复其本体自然感觉。

该团队在临床试验中测试这种仿生义肢的效果,共有14名单侧膝下截肢的受试者进行试验,其中7人有神经义肢接口。与没有接口的膝下截肢人士的行走速度相比,这些受试者的行走速度提升了41%,与未截肢人群的行走速度相当。此外,他们的行走表现在真实世界环境中也非常好,这些环境包括斜坡、台阶和被堵住的小路。

该团队表示,他们的研究成果或可用于指导今后的重建技术,这类重建技术的目标是恢复截肢或运动瘫痪人士对人体行动的神经控制。(据《科技日报》)

崇尚科学 反对邪教

兴文县开展“党员带头示范 勇当反邪先锋”反邪教主题宣传活动

本报讯 近日,宜宾市兴文县反邪教协会联合县委“两新”党工委开展了“党员带头示范 勇当反邪先锋”反邪教主题宣传活动。

活动现场,工作人员通过悬挂宣传横幅、发放宣传折页、开展主题宣讲课等形式,向参会人员讲解了反邪教相关法律法规政策以及反邪教典型案例,引导他们从本质上认清邪教的危害,自觉防范抵御邪教。此外,活动还倡导参会人员以身作则,引导带动周边群众同邪教作斗争,防范邪教向村(社区)渗透。

此次活动的开展,不仅普及了预防和抵制邪教的知识和技巧,还提升了大家在遭遇邪教侵害时的防御和抵制能力。

(李立柱)

科学辟谣

吃榴莲后不能喝可乐?

真相:不准确

吃榴莲后可以喝可乐,二者同吃不会产生有害物质。有人把“吃榴莲后不能喝可乐”的原因归结于咖啡因,认为可乐属于一种含有咖啡因的碳酸饮料,咖啡因和榴莲一起食用之后容易引起心脏疾病而导致猝死。

可乐中的确含有咖啡因,但目前并没有证据表明咖啡因会和榴莲中的成分反应产生有毒物质。

即便是有人将二者一起吃后产生些许不适感,可能也是因为喝较多可乐的同时又吃了很多高脂高糖的榴莲,进而出现了消化不良、胃胀等症状,这并非因为相克或者有毒。

作者:薛庆鑫 卫健委首批营养师指导员 中国注册营养师 审核:阮光锋 科信食品与健康信息交流中心副主任

科学辟谣平台(本报合作平台)

本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。