

# 天天打鼾 看你牙齿齐不齐

□本报记者 李一然

牙齿不齐，影响美观，众人皆知。然而对于什么是牙齿错颌畸形，以及有何危害，为何要进行矫治等诸多问题，读者可能了解不多。

为此，记者日前采访了从事口腔临床工作20余年的首都医科大学附属北京康复医院口腔科主任，正畸硕士王立新，请她谈谈关于牙齿矫治那些事儿。

## 牙齿畸形需及时矫治

王立新主任说，牙齿错颌畸形，是指牙齿拥挤、排列不齐、“虎牙”、牙齿前突“龅牙”、“地包天”、“兜齿”、开唇露齿等。牙齿的正畸治疗，可以对以上问题进行矫治，达到排齐牙



齿、改善前突、恢复正常咬合等目标。那么，错颌畸形有什么危害，为什么要进行矫治呢？

首先，牙齿的错颌畸形会影响美观。洁白整齐的牙齿会给人美好的印象，错颌畸形的患者要求矫治，多数是出于追求美观的目的。这个问题就不再赘述了。

其次，错颌畸形的牙齿容易发生龋齿、牙周炎。因为拥挤的牙齿在刷牙的过程中很难做到彻底的清洁，遗留的细菌日积月累最终就会形成龋齿和牙周炎。

第三，前突的牙齿在受到外伤时容易发生折断。面部外伤

时，前突的牙齿更易受到损伤，一旦发生牙齿折断，将很可能需要复杂的修复方法和较高的治疗费用来恢复牙齿美观和功能。

第四，儿童早期出现“地包天”、“兜齿”或面部偏斜，可能会进一步影响上下颌骨的发育，造成更为严重的骨骼畸形，所以这一类问题需要早发现早治疗。

第五，一些类型的错颌畸形，可能会影响咀嚼功能、发音功能、颞颌关节功能、甚至呼吸功能。比如下颌后缩的孩子可能会出现睡觉打鼾的情况，这与下

颌后缩导致的呼吸道变窄有关，也是需要正畸治疗的。

第六，错颌畸形对心理健康的影响不容忽视，一些孩子因为牙齿不美观不漂亮而羞于张口、羞于与人交流，在最美好的花季年龄失去了笑容，影响心理健康。

## 正畸矫治最佳年龄

如果是“地包天”、“兜齿”，一旦发现就应该立即治疗，包括乳牙阶段。

一些骨性畸形也需要早期干预，一般家长很难自行判断，还是应该到专科医生那里进行检查。

大部分错颌畸形需要在替牙后使用固定矫治器进行矫正。

随着口腔正畸技术的发展，成人矫治也可以解决大部分错颌畸形，现在成年人做正畸治疗的也越来越多了。

正畸治疗并不复杂，也不痛苦。需要家长和孩子付出一些时间和关注，孩子的未来就可以收获美丽的外貌和自信的微笑。当然，每个人的错颌畸形差异性很大，具体情况仍需咨询专业医生。

## 【健康红绿灯】

### 绿灯

## 石榴富含膳食纤维



石榴每百克膳食纤维的含量为4.8克。而且，石榴中所含的膳食纤维具有水溶性，在人体消化道中不会被酶所分解，可以吸水膨胀，既可以防止便秘，又能缓解腹泻症状。此外，红石榴中富含矿物质和抗氧化成分——红石榴多酚和花青素，能够减少体内自由基造成的氧化损伤，有利于美白、延缓衰老。

### 西瓜护心降压



体重超重的人吃西瓜可降低其血压值，从而减少心脏病发作的风险。西瓜中的瓜氨酸和精氨酸有益血管扩张，从而有助调节血压。此外，锻炼前喝西瓜汁有助缓解锻炼后的肌肉酸痛，这是因为，西瓜中富含的瓜氨酸具有抗氧化性，能快速消除引起肌肉酸痛的乳酸。

### 红灯

## 多饮酒也致低血糖



这是因为酒精可抑制体内肝糖原分解为葡萄糖的反应，从而导致血糖降低，甚至出现低血糖。这种情况在空腹饮酒时则更严重。糖友须严格限酒，尤其空腹时不可饮酒。

# 婚姻不是牢笼 也需个人空间

## 私人空间

很多新婚的男人都会向哥们儿抱怨：再也没有以前的日子了！“以前的日子”意味着自由支配时间、做自己想做的任何事。可一结婚，男人感到自己变成了老婆手中的“悠悠球”：稍稍跑远，就被老婆手中的线拽回去。

## 有话直说

“有什么话不能直接说出来？”许多男人都曾发出这样的抱怨。女人爱用兜圈子的方式表达自己的想法，再聪明的男人也跟不上女人的脑筋。尤其是发生矛盾后，女人就采取“不理”的态度——不说话、不通电话、不吃饭等等“冷暴力”。其实男人希望用简单的方法处理两个人之间的问题。

## 动态放松

除了睡觉和必要的工作，男人好像总喜欢动——热衷打球、



俗话说“婚姻是爱情的坟墓，但没有婚姻的爱情死无葬身之地”，爱情和婚姻一直以来都是夫妻之间的共同话题。当从爱情走进婚姻，男人身在家庭“牢笼”里，真正渴望的还是无拘无束的森林草原。那么，到底如何恢复男人的自由呢？女人又该如何“放养”男人呢？

# 向电离辐射危害说不

射线技术在石油石化行业的应用越来越广泛，放射源数量越来越多，了解电离辐射危害及防护方法，可以保护职工在工作中免受射线伤害。

## 什么是电离辐射

电离辐射是一切能引起物质电离的辐射总称，其种类很多，高速带电粒子有 $\alpha$ 粒子、 $\beta$ 粒子、质子，不带电粒子有中子以及X射线、 $\gamma$ 射线。

## 电离辐射对健康有哪些影响

电离辐射的作用方式主要有外照射、内照射、放射性核素体表沾染及复合照射等。

**外照射急性放射病：**是指人体一次或短时间受到全身超剂量照射引起的全身性疾病。临床表现有：骨髓型急性放射病、肠型急性放射病以及脑型急性放射病。

**外照射慢性放射病：**是指在较长时间内连续或间断受到超剂量照射而发生的全身性疾病。临床表现以造血组织损伤为主，并伴有其他系统症状。外周血白细胞有不同程度的减少。

**电离辐射的远后效应：**已知电离辐射可引起的人类恶性肿瘤

有皮肤癌、甲状腺癌和白血病等；其他远后效应有血液系统疾病、胚胎效应、遗传效应等。

## 电离辐射危害的防护

### 时间防护

控制受照时间是减少电离辐射照射的重要方法。通过减少受照工作时间，能够减小受照剂量。

### 距离防护

控制人与放射源的距离是电离辐射防护的另一个有用的方法。通过限制接近源的距离可达到减少电离辐射照射的目的。

### 屏蔽防护

屏蔽防护是指在人和放射源之间设置防护屏障的防护方法，是保证工作场所辐射水平达到有关标准规定的唯一可行方法。

此外，要对接触放射源的工作人员定期查体，发现禁忌症及时调离放射工作岗位。



我公司将于2015年12月26日

上午10:30,举行2015年秋季机

械拍卖会,拍卖奔驰轿车一辆,

地点:北京市海淀区广源大厦二

层会议室,预展时间:2015年12月

22,23日。本场拍卖号牌办理截止时

间为2015年12月23日下午4点。

垂询电话:01068703669

我公司将于2015年秋季机

械拍卖会,拍卖奔驰轿车一辆,

地点:北京市海淀区广源大厦二