

## Dentistry



北京口腔医院老年科郭颖大夫告诉记者，来口腔医院就诊的患者，有很大一部分是得了龋齿的患者，就是我们常说的虫牙。那么为什么我们天天刷牙还得龋齿呢？我们请来了郭颖大夫给大家谈谈。

# 天天刷牙为什么还得龋齿？

□本报记者 黄葵

郭颖大夫说，一般让人们得龋病的四大因素有：细菌、食物、时间和宿主。人们日常饮食中淀粉类食物较多，在咀嚼的过程中与唾液作用后会变成糖。再加上，现在的食物越来越精细，在进食后特别容易形成软垢附着在牙齿表面而且难以清洁。口腔里的细菌会在牙齿表面形成菌斑，发酵分解这些软垢中的糖分，产生酸性物质慢慢酸蚀牙表面，天长日久就形成了龋齿。

平日刷牙可以去除附着在牙齿表面的食物残渣，这是预防虫牙的有效方法。但并不是只刷牙就可以防止虫牙。其原因有很多，首先在牙面上有许多小沟，特别是在后牙上这些小沟很明显。这些地方因为牙刷毛不容易进去所以不容易被刷干净，这样时间长了就会从这里发生龋坏。另外，刷牙如果不彻底，不能完全去除牙齿表面的食物残渣也可以发生龋坏。还有，两个牙齿的相交面因为牙刷毛进不去所以也刷不干净、这些地方也容易生虫牙。

为什么腐蚀牙齿平时人们感觉不到一些明显的症状呢？郭大夫强调，这是因为表面的牙釉质非常坚固也没有神经，所以在龋坏初期并没有感觉。



而牙齿没有愈合功能，一旦发生龋坏只会越来越深，龋坏发展到牙本质的时候就会对冷热酸甜有一些反应。这时就要尽快来医院治疗，因为这个阶段经过简单的治疗是可以解决的。

当龋坏到达牙神经的时候，疼痛难忍再治疗就为时已晚，需要杀神经才能根治。没了神经的牙齿就像死去的树干变得很脆，咬硬物很容易将牙齿咯劈，牙就保不住了。失去一颗牙齿还会引起周围很多牙的问题。

除了来医院治疗，我们日常要如何保护牙齿呢？其实方法就是刷牙，只不过有些患者刷牙方法不正确。

正确的刷牙方法如下：牙刷要选择头部窄一些，刷毛较软的牙刷。牙膏用市面能买到的普通牙膏即可；刷牙的频次最好做到每天三次，每次三分钟；刷牙时，一定要将刷毛朝向牙齿根部倾斜45度，水平轻轻震颤10次

左右然后向上刷，再移动到下一颗牙齿。这样一颗一颗的刷，牙内侧外侧都刷到。水平震颤一定不要大幅度横向来回刷，而是要在一颗牙的根部像原地踏步一样的刷。

另外，刷牙的上下咬合面的时候，用牙刷和咬合面垂直做圆周运动来刷；上下前牙的内侧，把牙刷竖起来和前牙内侧垂直，下牙向上，上牙向下来刷；最后用水漱口。龋坏常常发生在两个挨着的牙齿之间。想要“面面俱到”彻底的清洁牙齿就不能忽略牙与牙之间相接触的面。郭大夫说，针对这个问题，我们也有秘密武器，那就是牙线和牙间隙刷。对于牙线的使用，大家可以选择较为便捷的牙线签来剔除牙缝中的食物残渣和软垢。剔除之后还要及时刷干净，尤其是因牙周病导致牙龈萎缩的患者，牙齿的间隙较大，这时就要用到牙间隙刷来专门清洁牙缝。做到了“面面俱到”，就能更有效防止龋齿的发生了。

那么什么时候该刷牙？科学地讲，其实每次进食之后都应该刷牙，特别是吃了甜的、酸的食物。对于牙齿不整齐的人来说，更应该注意口腔清洁，那些沟裂、死角、隐蔽之处甚至要借助牙线，或者是牙签的帮助。

## ■养生食谱



### 菠菜猪肝炒饭

**做法：**胡萝卜切粒，猪肝切片，切细粒，过凉水冲洗内部组织的血水；猪肝沥水，加盐，料酒，生抽，水淀粉抓匀，腌制10分钟入味；热油锅，下滑猪肝至八分熟盛出待用；留底油，先下胡萝卜翻炒，接着倒入米饭翻炒均匀，再下猪肝翻炒；最后倒入焯好的菠菜，加盐，鸡精调味，翻炒均匀即可。

**作用：**猪肝富含蛋白质，脂肪，碳水化合物及维生素A，抗坏血酸，维生素E等多种营养元素



### 痛风患者的百合苡仁粥

**做法：**将芦根洗净，煎汁，再用煎汁加水，将洗净的苡仁煮至八成熟时加入洗净的百合瓣，继续小火加热，以苡仁、百合熟烂为度。500毫升的量分两次食用。

**作用：**百合味甘、苦，性微寒，有清热润肺、安神功效，而且百合中含秋水仙碱等成分，对痛风性关节炎有防治作用。芦根为芦苇的根茎，味甘、性凉，有健脾利湿功效。因此，两者配合煎汤可长期服用，安全有效。



### 春季美容排毒汤

**做法：**沸水中，将斩成段的排骨焯水去血块余烫后捞起。藕块用少盐腌一会，在倒入汤里熬时再冲洗一下。将排骨放到锅中，加姜片、料酒，大火烧开。在锅里放入莲藕块、薏米、枸杞，及几粒花椒，大火煮开后倒入慢炖锅，小火慢煲两小时左右，直到排骨肉软、莲藕粉软时熄火。煲好后去掉姜片，调入盐、鸡精即可。

**作用：**此道汤具有排毒利尿、美容养颜的作用，老少皆宜。

## ■心理咨询

### 面临升学孩子厌学，家长该如何帮助？

□本报记者 闵丹

**职工问题：**我女儿今年16岁，一直都很乖巧听话，学习上从来没让我们操过心，生活自理能力也很强。但是上个月学校老师打来电话，说她经常无故旷课，学习成绩也有所下滑。我和妻子很惊讶，因为她每天都正常去学校。我们担心孩子是不是在学校被人欺负了，询问之后才知道，孩子上初三以来，作业太多，很晚才能做完，上课总想睡觉，考试也考不好，觉得自己很没用，学习很烦，索性旷课以后就在快餐店趴着睡觉。我们既心疼又无奈，除了给孩子加强营养，提高睡眠质量，也不知道该怎么办，请咨询师给我们支支招。

**北京市职工服务中心心理咨询师：**初三面临升学，学业繁重，孩子一时间对学习无法实现，会对自己的学习能力产生怀疑，失去学习的动力和兴趣，产生厌学的情绪，从而采取旷课逃学这种逃避行为，全天下父母都一样，最希望自己的孩子健康快乐。有条件的可以辅导孩子学习，比如引导孩子在看电影的过程中学习英语，制定近期学习目标，只要孩子稍有进步，就及时给予表扬，恢复自信。

其实，厌学是学生学习的负面情绪表现，从心理学角度讲，厌学是学生消极对待学习活动的行为反应模式。厌学情绪是逃学行为的原因之一，逃学行为是厌学情绪的极端表现。通常情况下，厌学情绪与学习焦虑、考试焦虑、睡眠障碍等情绪障碍同时存在，厌学和逃课，不但影响学生的学业和成绩，还会危害孩子的身心健康。

造成孩子厌学的原因，一方面，家长期望值过大，一味强调学习的功利性，使得孩子压力过大，体验不到获取知识本身的快乐，同时太注重他人对自己学习成绩的评价。另一方面，有些家长太关注孩子的学习，喜欢陪读，造成孩子缺乏学习的自觉性，体验不到解决问题后的成就感。

因此，家长要耐心地了解孩子，给孩子更多的情感支持，积极为孩子创建能发挥他们特长的舞台，不断给予孩子鼓励。同时，营造良好的师生关系，当师生关系融洽，学生会觉得老师是欣赏自己的，学起来也就会很有热情。家长也要换位思考，营造良好的家庭氛围，帮助孩子适应学校的节奏，让孩子尽快从厌学情绪中走出来。

免费职工心理咨询在线服务  
www.bjzgxli.org



北京市职工服务中心与本报合办

本版热线电话：63523314 610048  
本版E-mail：ldzm2013@126.com