



# 牙齿酸痛症状不可忽视

■ 徐汇区中心医院口腔科副主任医师 刘文娟



随着秋冬季节天气转凉,王大爷早起刷牙总感觉漱口的时候满口牙齿发酸发胀。平日里走在路上,偶尔嘴里灌进一口冷风,王大爷更是苦不堪言。其实牙齿酸痛的出现正预示着牙齿出现了问题。

## 龋病是牙齿酸痛主要诱因

牙齿酸痛主要是由于牙髓组织受到了外界的刺激。但是在正常情况下,由于牙釉质的保护,平时进食时并不会令牙齿有任何感觉。如果发生了像王大爷这样遇到甜食或者冷水酸痛的情况,那么很有可能是牙本质暴露后刺激传导至牙髓引起了不适感。

牙齿酸痛的主要原因是龋病,另一方面则常常是因为牙齿的缺损磨耗。当然牙隐裂以及牙本质过敏等疾病也可引起牙齿酸痛。

如果在刷牙,喝热水、冷饮以及吃东西时,牙齿有酸软感,那么很有可能是龋病引起的。

牙本质敏感症也会引起牙齿酸痛,如果牙齿外面的牙釉质被口腔酸性环境侵蚀和破坏,导致牙本质暴露,此时若有冷、热、酸等刺激,牙齿也会有酸痛之感。

牙周炎是指牙周支持组织的慢性炎症,当牙周炎进展到中晚期的时候,牙龈萎缩会导致牙根面外露,在冷热的刺激下,牙根面会出现敏感之症,人也会感到牙齿明显酸软无力。

牙冠表面的非生理性细小裂纹即为牙隐裂,其早期很难被人发现。但是当裂纹渗

入至牙本质层时,人就会感觉到牙齿有酸软之感。

牙颈部位出现缺损即为牙楔状缺损,其会导致牙本质外露,在遭遇外来刺激的时候,牙齿也会有酸软、无力等敏感症状。

## 老年人不可忽视慢性磨损

另外,长期咀嚼食物、每天刷牙时牙刷刷毛对牙齿的机械作用力等,都会对牙齿表面形成慢性磨损,磨损的程度因人而异,其与饮食习惯、是否掌握正确的刷牙方式、有无夜磨牙症和牙齿发育钙化等因素有关。

也就是说,牙齿在某种程度上相当于一种消耗品,使用的年限越长,损耗程度相对也会越来越大,所以老年人较容易出现牙齿酸痛症状。

老年人感觉牙齿酸痛的常见部位是有磨损的后牙咬合面和前牙切端,以及因牙龈增龄性退缩后而暴露出来的牙齿颈部和部分牙根的表面。

## 三大方法可缓解牙齿酸痛

一般在出现牙齿酸痛表现的初期,可以在家先自行尝试使用具有抗过敏功能的牙膏,这些牙膏在各大中小型超市中都能买到。

牙刷的刷毛要尽量选用软毛型,这样也可以尽可能降低对牙齿本身的损耗。同时也要改变一些饮食习惯,避免用牙齿来咀嚼坚硬的食物。

掌握正确的刷牙方法,如 Bass 刷牙法,经过一段时间的调整后也可以缓解牙齿酸痛症状。

但是如果发现牙齿酸痛症状加重,则必须前往医院口腔门诊,在进行检查诊断后,根据牙齿的不同问题,给予个性化治疗。



## 癌症基因检测仅适用于部分癌种

■ 复旦大学附属肿瘤医院精准肿瘤中心副主任 胡欣

现在有不少体检机构推出了种类繁多的体检套餐。有些套餐增设了抽血检测基因、预知患癌风险的项目。有的机构则称抽一次血能检测 106 项与癌症相关的基因、精准指导癌症预防。其实癌症基因检测只能发现癌症易感基因且仅适用于部分癌症。

遗传因素是癌症发病的高危因素之一,流行病学研究显示,遗传性癌症约占全部癌症的 5%—10%。随着医学界对遗

传基因研究的不断深入,部分基因被发现与特定癌种关系密切。目前,乳腺癌、胃癌、肠癌都找到了与之直接相关的癌症易感基因。此外,一些罕见癌症中有较高比例的患者都携带基因有害胚系突变。在临床上部分癌症与特定基因之间的关系已经较为明确,使利用基因检测评估患癌风险成为了可能。

在目前的发展阶段,有癌症遗传家族史的人群更适合进行基因检测。三代

血亲内出现过癌症患者的人群都属于遗传高风险人群。三代血亲包括直系血亲,即(外)祖父母、父母、本人、儿女、(外)孙女;旁系血亲,即父母的兄弟姐妹、本人的堂(表)兄妹、侄子(女)、外甥(女)等。

适合开展基因检测的癌种包括乳腺癌、卵巢癌、肠癌、胃癌和一些罕见癌种,这些癌种与遗传因素有明确相关性。预防性癌症易感基因的检测过程相对简单,被检测者只要抽血即可,属于无创检测。

很多人对检测结果忧心忡忡,其实大可不必。携带致病性突变只会在一定程度上增加罹患癌症的风险,并不意味着相应癌症将必然发生。

检出存在易感基因后,则应在医生指导下,加强定期检查。如有肠癌易感基因的人,需要定期进行肠镜检查。受检者可通过加强定期检查,实现早发现、早治疗。

此外,部分高危人群还可以采取预防性治疗举措。乳腺癌的高危人群存在 BRCA1/2 有害突变,医生根据综合考虑会建议进行卵巢预防性手术。结直肠癌的高危人群可以在胃肠镜检查时摘除息肉组织,减少癌变的风险。

## 老年痴呆患者居家护理六大注意事项

■ 徐汇区精神卫生中心护师 钱红蕾

随着我国人口老龄化加剧,老年痴呆症的患病率逐年上升,在 60—90 岁的老年人中,患病率随年龄增加呈指数增长,平均每增加 5.1 岁,患病率就增长一倍。居家护理对于老年痴呆症患者的帮助极大,因此患者家属需要注意以下六点。

一是学习相关知识。阅读老年痴呆

症科普手册,并参与老年痴呆症家庭护理培训课程。

二是做好基础护理。保持基础卫生清洁,做好口腔护理。卧床患者应每周洗头,勤更换内衣及床单,保持皮肤清洁无异味,局部可涂抹润肤乳。

三是注意生活照料。在饮食上,应以高蛋白、高维生素、低脂的清淡饮食为

主,三餐定时定量,辅以新鲜蔬菜和水果和健脑食物,保持大便通畅。在睡眠上,应让患者养成定时入睡的习惯,并营造安静舒适的睡眠环境。

四是做好安全护理。在家中需要为患者提供足够的光线以及适宜的室内温与湿度。常用物品需要放置在显眼、易触及与相对固定的位置。此外,还应避免地面太滑,以防患者摔倒。对于外出活动而无家属陪同的患者,应佩戴写有家属电话、住址以及患者病情的卡片。

五是做好功能锻炼护理。对于能够自主活动的患者,可选择一些有氧运动,家属应陪同患者运动,注意运动时间及运动量,且时间不宜过长。对于并发症引起肢体瘫痪的患者,应鼓励其进行健侧肢体自主活动。

六是做好心理护理。尊重患者的人格和权力,与患者对话时要和颜悦色,语音要低,语速要缓,并使用简单、直接、形象的语言。家属还应多陪患者一起进餐、看电视,并加强情感交流,同时常陪患者外出参加户外活动。