

夏日贪凉,小心口腔疾病找上你

医生提醒:不要刺激牙齿,刷牙要刷到位

本报记者 李思璇

“没想到多吃了几根雪糕,第二天牙就疼了。”昨天一早,家住邻里社区的徐小姐牙疼难耐,赶到医院看牙齿。记者从几家口腔医院了解到,夏天是口腔疾病高发季,牙痛的病人也有所增多。

多吃了几支冷饮,牙疼得受不了

这周起,气温一下子飙升到30多度,徐小姐每天中午下班后,下午上班前,和晚上下班后,都会买一根雪糕解渴。“感觉边吃雪糕,边走路才能走得下去,要不然这天太让人难受了。”

没想到,就这样吃了两天,前天晚上大概是睡前12点多钟,徐小姐突然就觉得右侧后槽牙钻心疼,牙龈还肿起来了。

疼痛一阵紧似一阵,徐小姐实在受不了,从床上爬起来,坐在客厅里,用冰袋冷敷。可是到了第二天早上,徐小姐牙疼得更厉害了,就赶紧跑到医院检查。

医生诊断为牙髓炎急性发作。那么,牙髓炎是怎样的病症呢?

记者咨询了吴云刚牙科诊所的医生得知,这是一种牙神经的炎症。病人之前就有龋齿,病情发展且侵蚀到牙髓。加上冷热刺激后,会非常疼痛。最令人难受的是,刺激去除后,病人疼痛也不会很快缓解,会出现自发的疼痛和夜间的疼痛,这种情况就需要进行牙髓治疗了。

不仅是贪吃了雪糕的徐小姐,记者还了解到,因为气温突然升高,不少市民的口腔疾病发作。

家住七格社区的朱大妈今年63岁,一直自认牙口很好,什么食物都能吃。前天夜里,朱大妈却突发牙痛,捂着腮帮子疼了一夜。邻居说是天热上火所致,朱大妈吃了点清热解毒的药,谁知根本没有多少效果,疼痛反而加剧了。

昨天,在女儿的陪伴下,朱大妈去医院检查,原来是牙周脓肿发作。原因是天气炎热,牙龈受到细菌侵袭,出现牙龈肿痛、刷牙出血。

不要刺激牙齿,刷牙要到位

“多数牙痛是由牙病引起的。”吴云刚牙科诊所的吴医生告诉记者,引起牙痛的牙病主要包括龋齿、牙髓炎、牙周炎等。

这些毛病病发其实没有季节性,只是因为病人不注意口腔卫生导致蛀牙。或者贪吃过冷的东西后,又来喝热茶,吃火锅。一冷一热,对牙齿的刺激特别大。尤其是某些牙齿本来就有问题,比如本来就有牙根暴露,牙本质过敏的病人,一经这种强冷刺激,就会引起疼痛及牙齿疾病。

那么,如何预防牙病的发生?

吴医生表示,首先在日常生活中,要善待自己的牙齿。即使炎热的夏季,也不要吃过冷的食物,特别冷饮、冰镇饮料等,不要喝过烫的水、汤。另外就是要认真刷牙。“不是指一天刷多少次,关键要刷到位。”他提醒,刷牙时不仅要把牙表面,还要把舌侧、腭侧,以及两颗牙齿之间的邻面等边边角角的地方,都要刷到,否则就会让病菌及食物残渣滞留口中,长久以往,牙齿就会龋坏,出现牙齿松动,咬东西没力气等牙周病。”

吴医生建议,牙齿经常嵌食的市民,尽量不要用牙签,学会用牙线,正确刷牙清洁牙齿,预防口腔疾病。



1000多人的百家宴

看表演、吃百家饭、还能抽大奖 这场百家宴,搞得有声有色

一对夫妻策划一场由亲戚和朋友参加的小婚礼,也要忙前忙后,准备数月。要将大多数都互相不太熟悉的居民聚集起来,宴开百桌,还要现场穿插晚会和抽奖更是一件不容易的事情。

上周日,江湖社区就举办了一场声势浩大的百家宴,这个活动是白杨街道邻居节的其中一项活动。总共有1000多位来自江湖社区保利江语海和景冉佳园小区的居民参加了本次活动。居民中有刚落户下沙不久的小夫妻,有在下沙养老的爷爷奶奶辈,还有刚刚能够走路的娃娃,甚至还有行走不遍的居民让家人推着来参加活动。

社区工作人员告诉记者,社区摆百家宴最主要的目的是让大家走出家门,和邻居增进感情,和睦相处。

“虽然说是个邻居的聚餐,但是我们总想着把活动搞得有声有色些。所以就增加了晚会,抽奖的环节。”当社区在公众号里晒出百家宴的安排,居民报名非常踊跃。早半个月报名人数就已经全部满额了。很

多居民因为没赶得上报名,都觉得很遗憾。

保利物业也是这次活动的好帮手,除了出动了十几个保安和社工一起维持现场秩序,而且还在前期帮忙拉赞助。他们在一个多星期前,就发动了小区里热心的业主赞助,有人出了一台洗衣机,有人拿来了10套床上四件套,还有人赞助了60多份储蓄罐和紫砂壶。

“我觉得一个小小社区活动能拉来这么多赞助奖品,不仅能体现我们物业和业主关系好,最重要的是这些业主将小区当作自己的家看待,其中不少都是在下沙创业的小老板,这种回馈居民的事情还是很值得点赞的。”除了奖品,物业自己也拿出了2000多元作为现金红包,现场抽奖派送。

而社区的工作人员则负责全场调度。“为了让一个单元里的邻居都熟悉起来,100桌的每桌我们都任命了桌长,几桌有一个楼长。所以坐在一起的几乎都是上下楼时会碰到的邻居。”社区工作人员说。除此之外,他们还要负责组织晚会节目,搭舞台,采购和发放每桌要上的小菜、零食以及饮料。

社区工作人员告诉记者,现场还有个“土豪业主”开着自己的保时捷送来了100多盆肉蟹煲。原来这位居民是下沙物美楼上一家餐厅的老板,希望能为这个活动做点贡献。于是他就把自己当成了外卖小哥,将肉蟹煲来回几次送到现场。

整个百家宴持续了两个多小时,居民们谈笑风声,结识了不少新朋友。还有英国的友人Andrew“借着朋友的东风”一起参加了百家宴,感受了中国的“餐桌文化”。

本报记者 林雨晨
通讯员 褚玲



英国友人Andrew和大家一起举杯