



“浙江百姓信赖的杭口好医生” 评选结果揭晓

十位口腔专家送上疫情居家口腔健康防护指南

本报记者 刘千 通讯员 姚文涛 金薇薇

12月13日,2022年度“浙江百姓信赖的杭口好医生”推选活动圆满落幕,10位医生获得“浙江百姓信赖的杭口好医生”荣誉称号。

本次推选活动,由钱江晚报联合杭州口腔医院举办,经过激烈角逐,从杭口全省49家分院的110位优秀医生中点赞产生了十位当选“杭口好医生”。

考虑到市民在居家防疫期间,可能会出现各种口腔问题,今天,十位“杭口好医生”送上实用的居家口腔健康防护指南,帮助大家更好地保护口腔健康。

牙痛患者篇

居家防疫期间,突发牙齿疼痛怎么办?杭州口腔医院诸暨分院的曹宁主治医师给大家支招,首先判断是哪种牙痛,比如,急性牙髓炎,是剧烈的冷热刺激痛、自发痛、夜间痛和头面部放射痛等,疼痛难以定位;急性根尖周炎是剧烈的自发性跳痛,感觉牙齿“伸长”或松动,明显的咬合疼痛,部分患者可伴有发热等全身症状。

如果出现这两种牙痛,居家应急可以这么做:

1、若疼痛剧烈难以忍受可适量服用止痛药(双氯芬酸钠或泰诺)用来缓解疼痛。

2、若出现根尖周炎的症状则应服用抗生素等消炎药物,避免使用患侧咀嚼。

3、若服用消炎止痛药无效,且疼痛无缓解、面部肿胀,建议患者做好防护尽快就医。

口腔疾病最好的治疗就是提前预防,口腔专家一致认为,保持良好的口腔卫生就显得尤为重要。

杭州口腔医院平海院区的毕成副主任医师建议,可以适当增加刷牙次数,选择牙缝刷或牙线,及时清除牙齿邻面的食物残渣,养成良好的口腔卫生习惯。

杭州口腔医院平海院区的毛昼琦副主任医师特别提醒家长,孩子宅在家中也不能放松口腔卫生清洁,每天至少早晚各一次,每次至少3分钟。

对于还在长智齿的患者,杭州口腔医院平海院区的刘文慧主治医师特别强调,除了做好口腔卫生外,还要保证睡眠,避免过度劳累,提高免疫力,预防智齿冠周炎的急性发作。

正畸患者篇

正畸患者宅家上网课、居家办公,可能会把托槽咬松咬掉。可疫情当前,不能马上来医院重新粘上,该怎么办呢?

杭州口腔医院城西院区的郑栋副主任医师建议,如果松动的是末端的托槽,可以先取下来保管好,等复诊时将托槽交给医生,非末端的托槽,如果取不下来,就暂时先留在口内,吃东西小心点,要是磨到嘴,可以用正畸保护蜡或者口香糖包裹应急。

宁波口腔医院的郭泾主任医师提到,有些患者在正畸时,没有做好口腔卫生,导致了牙周炎的发生。她特别强调,正畸的托槽周围很容易囤积食物残渣,从而引起牙齿脱矿、龋齿或者牙周炎,正畸患者除了日常的早晚刷牙,三餐饭后也要做好口腔清洁。

杭州口腔医院诸暨分院的黄统主任医师建议,戴传统固定牙套的患者,餐后可选择刷毛硬度适中的正畸牙刷或正畸专用间隙刷,饭后刷5分钟以上,戴隐形牙套的患者,饭后要用清水反复冲洗牙套,用牙刷把牙套刷干净。

种植牙患者篇

刚种完牙的人有哪些注意事项?杭州口腔医院临安分院的林海燕主任医师表示,种植牙修复完成后,不要进食过硬食物,如山核桃、螃蟹等。另外,日常要使用正确的刷牙方法,预防种植体周

围炎症的发生,注意与邻牙之间区域的清洁,以防邻牙发生龋坏。

杭州口腔医院城西院区的李小凤主任医师提醒,如遇种植牙术后牙龈肿痛,一般2至3天后会逐渐消退,如果5天后红肿仍不消退或有所加重,可在医生的指导下服用消炎药,等方便时再就医。如果种植牙二期手术无法如期进行,也不用太过忧虑。阳性患者病程一般是7-10天,延后数天再进行手术,骨结合或将更稳定。

杭州口腔医院湖州分院的李洁妃主治医师提醒,颞下颌关节疾病患者要注意维护保养。“最近天气冷,耳屏前要注意保暖,外出可以戴耳罩围巾,如果出现局部肌肉酸痛,可以适当热敷,下颌关节习惯性脱位的患者,在打哈欠时注意要适当托下巴,避免咀嚼偏硬的食物。”

一口好牙关乎全身的健康,特殊时期,做好日常防护,筑牢口腔健康防线,疫情散去时,一起笑对灿烂人生。

“浙江百姓信赖的杭口好医生” 名单

(排名不分先后)

黄 统	主任医师	杭州口腔医院诸暨分院
李小凤	主任医师	杭州口腔医院城西院区
林海燕	主任医师	杭州口腔医院临安分院
毕 成	副主任医师	杭州口腔医院平海院区
刘文慧	主治医师	杭州口腔医院平海院区
郑 栋	副主任医师	杭州口腔医院城西院区
毛昼琦	副主任医师	杭州口腔医院平海院区
曹 宁	主治医师	杭州口腔医院诸暨分院
郭 泾	主任医师	宁波口腔医院
李洁妃	主治医师	杭州口腔医院湖州分院

浙大妇院钱江院区的第一个宝宝,诞生了

本报讯 这个冬天的杭城,在寒冷中,又多了疾病的威胁。

但是,就像寒冷是为了来年的温暖,现在的静默是为了下一次繁荣,生活中总有一些期待支撑着我们。

对于浙大妇院来说,生命的诞生就是其中一个,总能让我们感动的理由。

2022年12月20日,浙大妇院钱江院区迎来了第一个新生命的诞生。

不畏寒冷和疾病的宝宝,勇敢而坚强的妈妈,都在今天,成为了希望的注脚。

12月19日下午2点45分,孕妇小雅(化名)因见红半天入院;

12月20日凌晨1点半,开始出现正规宫缩;

凌晨两点,自然破膜,被送入分娩室;

凌晨4点10分,宫口开全,助产士在分娩室全程指导小雅生产。

疫情下的分娩必然增加了一些紧张和更严密的防护,但是小雅和医护人员之间的“战友情”却因此更深了。她们彼此理解,互相保护,终于,在7点20分,生下一个健康的男婴,Apgar评分10分。

这个体重3580克的“小虎娃”,也成为了浙大妇院钱江院区迎来的第一个新生命。就在宝宝出生的



分娩室护士长田燕萍把刚出生的宝宝送到产妇怀里

时候,分娩室外,是刚好升起的红彤彤的太阳。

小雅产后观察期间,助产士为产妇送上了暖暖的红糖水,膳食科还专门准备了热乎乎的馄饨,及时给产妇补充能量。

就在小雅在分娩室生完宝宝不久,手术室里的第一个宝宝也来到报到。

8点35分,孕妇琪琪(化名)进入手术室;

8点40分,硬膜外麻醉开始;

9点03分,手术开始。因为琪琪的情况一切平

稳,所以剖宫产手术也顺利进行;

9点08分,一个男婴顺利被娩出。

9点45分,在麻醉结束,后续工作完成,确认安全后,琪琪母婴返回病房。

在疫情进入新阶段的当下,尽管面临着种种困难,尽管心中也有忐忑不安,浙大妇院都将始终坚持成为每一位孕产妇最坚强的生命防线。

本报通讯员 孙美燕

本报记者 张冰清