

预防龋齿 要多吃粗粮和蔬果

多咀嚼芹菜或苹果相当于对牙齿进行大扫除

统计表明,中国半数以上的成年人患有牙病,特别是龋齿。随着生活水平的不断提高,人们的饮食结构和饮食习惯发生很大改变,因食物过于精细,造成糖摄入量大大增加,是目前龋病患者和患龋率增加的一个重要因素。郑州市口腔医院院长程涛告诉患者,多吃粗粮蔬菜能防龋齿。
晚报记者 詹莉莉



俗语说:“牙疼不是病,疼起来要命。”引起牙疼的重要原因就是龋齿,也就是人们常说的“虫牙”、“蛀牙”。据程涛介

误区:牙疼不是病

绍,龋齿是人类的常见病、多发病之一,也是一种极为古老的疾病,早在25万年前罗得西亚人的头骨化石上已经发现有龋齿。在

各种疾病的发病率中,龋病位居前列,但由于其病进展缓慢,一般情况下不危及患者生命,不易受到人们重视,也就有了“牙

疼不是病”的俗语。也正是因为这个错误观念,人们平时不注意牙病的预防和治疗,才造成牙病“疼起来要命”。

危害:牙病可引起心脏肾脏疾病

“龋病造成的危害极大,当病变向牙齿深部发展后,可引起牙髓病、根尖周病、颌骨炎症等一系列

并发症,严重影响全身健康。”程涛说,随着牙齿硬组织的不断破坏,可逐渐造成牙齿缺损,成为残根,

不仅影响患者的消化功能,还会导致消化系统等疾病。如果人在童年时期有龋齿,还会影响牙颌系

统的生长发育。此外,龋病及其继发病作为一个病灶,可引起心脏、肾等器官疾病。

原因:细粮是引发龋齿的重要因素

龋病是一种多因素引起的疾病,而大量证据表明:细菌的存在是龋病发生的主要条件。龋病与牙菌斑关系密切,没有牙菌斑就不会产生龋齿。牙菌斑是一种黏附在牙齿表面的细菌性生物薄膜,一般用水无法冲掉,只能通过刷牙、洗牙等

方式才可除去。

此外,蔗糖在龋病发病中具有重要作用。流行病学资料表明,蔗糖消耗量大的国家和地区,龋病发病率高;反之,蔗糖消耗量小的国家和地区,龋病发病率较低。

近年来随着生活水平的提高,精细的米面等碳水

化合物分解时会产生糖,这增加了龋病的患病机会。各种各样的饼干、糕点、面包、饮料等也被摆上餐桌,其中隐性的糖滞留在牙齿表面时,就会为细菌滋生提供条件。因此,程涛建议大家多吃粗制的食物,咀嚼时粗制食物中的粗纤维与牙齿表

面摩擦,不仅可达到牙齿自洁的效果,而且粗纤维不易附着在牙面上,可以有抗龋能力。另外,芹菜中富含粗纤维,当我们大口咀嚼时,就仿佛对牙齿进行一次大扫除,扫掉一部分牙齿上的食物残渣;常吃苹果也可起到一定的清洁牙齿的作用。

预防:刷牙最好实行“三三制”原则

“实验证明,刷牙是目前最有效减少龋病发生的方法,但正确的刷牙方法及足够的刷牙时间很重要。”

程涛表示,人在进食后,牙齿表面残留大量食物残渣,就会为致龋菌的滋生提供条件,所以刷牙一定要实行

“三三制”原则,即三顿饭后要漱口,每天刷牙3次,每次刷牙3分钟。可基本达到清洁牙面、抑制菌斑

形成的目的。此外,茶叶中含氟量较高,故饮茶及用茶水漱口可以达到预防龋齿的效果。

把心交给患者 让微笑更加灿烂

郑州市口腔医院“医院管理年”掠影

秋凉了,可开封的患者刘梦迪却感到了春风般的温暖。在郑州市口腔医院,热心的医生免费为她进行了“先天性乳光牙”再造手术,不仅治疗费用、来回的路费、餐饮费都给她报销了,温柔的护士阿姨还对她关怀备至、忙上忙下。从今以后,小梦迪再也不用为整天只能吃面条等流质食物苦恼了,因为她终于可以像其他小朋友一样,啃鸡腿吃她喜欢的肉了。这一切都让她开心不已。其实,像小梦迪这样的事例只是市口腔医院处理医患关系的一个缩影。如今在医院,一股春潮正在医患之间涌动,每一位患者都可以真切地感触到亲情般的温暖,透过一个个真心真意为群众服务的活动,记者清晰地感受到医患之间的真情,头脑中深深烙下了一句话:“把心交给患者。”
晚报记者 詹莉莉

无私奉献,用爱心浇灌健康之花

在构建社会主义和谐社会的今天,如何营造相互理解和信任的和谐的医患关系,是郑州市口腔医院一直努力和奋斗的目标。作为郑州市牙病防治中心,该院担负着全市700万市民口腔疾病防治任务。为了使口腔健康教育深入人心,该院全年开展义诊和免费讲座等,组织多名专家成立“进社区服务”活动小组,深入社区、

农村学校、老红军大院,给市民讲口腔保健知识,免费为其检查口腔、建立口腔健康档案,发放优惠洁牙卡和健康知识手册及宣传资料。

“一切以病人为中心”是一句口号,但在口腔医院,这句话变成了现实。由于患者来医院看牙程序烦琐、等待时间长等问题,医院在了解到情况后成立了患者服务中心,并开通了网

上口腔疑难咨询解答。对于行动不便或是居住偏远的患者,不出门也能享受到专家服务。此外,医院开展电话预约服务,实行全年无休值班等一系列便民措施,在增加医患间沟通的同时,也使医院及时了解到患者的需要。“一份耕耘,一份收获。”在今年医院的满意度调查中,患者好评如潮,对医院投诉率大大减少。



一流技术,为患者健康保驾护航

医院品牌是医院核心竞争力的体现,也是医院对患者医疗质量和医疗服务质量等方面的长期承诺。该院非常重视科技的发展,两年来发表省级以上论文30余篇,获省医药卫生科技成果二等奖1项、河南省医药卫生科技成果一等奖1项;开展新业务7项,其中牙体牙髓科开展的《超

声波取断针》使疑难根管治疗迈上了一个新台阶;牙周黏膜科发展的《牙冠延长术》等项目都在省内处于领先水平。

人才是一个医疗单位的脊柱,是医院的核心竞争力,没有人才就没有科技进步,更不会有医疗水平的提高和医院的发展。该院重视人才的培养,近年来选派优

秀人员外出进修,全年共培养重点专科人才16人,引进培养硕士4名、业务讲座26人。为落实“科技兴院”的战略,投入35050元建立继续医学教育专款;加强专科建设,投入资金百万元购置先进的牙科仪器;按照新的消毒要求,医院建成了标准的口气消毒一体化消毒供应室及艾滋病初筛实验室。

百姓满意,想方设法为患者省钱

“为病人省钱的医院才是好医院。这样愿意到医院看病患者自然就会越来越多。”该院院长程涛告诉记者,本着为患者省钱的目的,该院在提高服务和技术水平的同时,主动加强医德医风建设,为患者提供质优价廉的服务。

为了能有效解决群众看病贵的问题,该院广大医

护人员采取积极行动,在日常行医接诊中,千方百计为患者省钱。医院向患者公开医疗服务项目及收费标准,并且严格控制收费标准。医院鼓励群众举报,设立专项治理举报箱,由专人负责,坚持医疗服务信息公开制度,建立健全医院内部的人事、财务、采购等事项的民主监

督制度。坚持医德医风查房制度,规范医务人员诊疗、用药行为,尽力营造治理商业贿赂的良好氛围。

用心感染患者,用情打动患者,面对机遇与挑战并存的医疗市场,郑州市口腔医院在团结奋进、朝气蓬勃的团体中不断超越过去、超越自我,展翅搏击长空。