

## 市口腔医院举办“口腔健康促进行”义诊

## 省级专家坐诊呵护口腔健康

□记者 陶秋凤 见习记者 黄一琪

“我的牙齿补过后,每个月疼一次,疼起来要人命,怎么办呢?”“我还不到60岁,但牙缝越来越大,想将缺失的板牙补一补。”“孩子的牙不齐,能否矫正呢?”10月29日上午,在盐城市口腔医院门诊一楼举办的“江苏省老年口腔健康促进行”义诊活动现场,省口腔医院副院长于金华教授等一行的义诊吸引了众多市民前来问诊。

于金华教授,国际牙医师学院院士,省口腔医学会第三届牙体牙髓病学专委会主任委员,国家临床重点专科(牙体牙髓病)学科带头人,擅长牙髓再生、大面积牙齿缺损、牙齿美容、显微根管治疗、自体牙移植等技术。此次,他来到市口腔医院,为近百名医务工作者作了题为“根尖外感染控制策略”的专题学术报告。报告内容生动丰富,与会人员聚精会神聆听,不时响起热烈掌声。

此次前来义诊的专家还有省口



义诊现场 黄一琪 摄

“这么个小缺失,没问题,如果没有感觉是无须填补的。”“牙齿遇冷水有酸痛感觉,可以先选用适当的牙膏来治疗。”“人到中年以后,50%以上的人都患有牙周病。每天刷牙5次,每次不少于5分钟,需要提醒的是,除了牙面内外及其咬合部外,牙缝的左右两面也要清洁到位,最好学会使用牙线以便更好地做好口腔清洁。”……在义诊现场,

专家们耐心地指导前来咨询、看病的市民,告诉他们该如何进行口腔保健,预防口腔疾病。

“我才知道,假牙也要拿下来清洗的,得亏专家看得仔细。”74岁的张奶奶说,自己近来老是牙痛,以为自己得了其他病。于金华教授细心指导张奶奶,“假牙也需要每天清理,如果软垢总是清理不到位,久而久之,会导致牙齿出现一系列疾病。”

义诊现场,市口腔医院急诊科科长徐凯告诉记者,“省级专家的知识、技术、思维,以及对病人的态度,都值得我们学习,今天我收获很大。”

口腔健康直接影响着全身健康,也是幸福晚年重要保证。市口腔医院院长马凡表示,“值‘江苏省老年口腔健康促进行’义诊活动之际,我院邀请了江苏省口腔医院的专家们前来义诊。以满足老年群体健康需求为出发点,为前来的患者进行口腔健康检查,引导老年群体养成良好的口腔卫生习惯,切实提高盐阜地区老年群体的口腔健康。”



腔医院原院长俞未一教授,省口腔医院老年口腔科(特诊科)主任医师马骏驰,省口腔医院儿童口腔科主任医师曹灵,省口腔医院牙体牙髓病科主任张光东。



## 如何克服社交恐惧? 这几种方法值得尝试

大学生李女士来电:我的室友有社交恐惧,不愿意参加任何社交活动,整天待在宿舍里,请问有什么办法能克服吗?

市第四人民医院主任医师、医学科科长周爱华解答:不喜欢人群,不知道如何跟别人打交道,只想待在自己的世界里,害怕社交,这是社交恐惧患者的典型症状。对于很多人来说,会觉得社交恐惧是一种胆小、内向的表现,只要大胆一点就可以改变。但对于社交恐惧症患者而言,这是一种煎熬,一种难以摆脱的痛苦。

下面教大家一些克服社交恐惧的自我调节方法:

1.积极的自我暗示:每天晚上睡觉前和早上起床后,对自己说20遍“我接纳自己,我相信自己!”通过这种积极的自我心理暗示,逐步改变心里以前对自己的否定观念,学会悦纳自己,培养自己的信心。

2.放松入静训练:找一个安静没有人打扰的地方,舒适地坐下来,闭

上眼睛,想象自己来到一个青山环绕、绿树成荫的幽静地方,心境变得平和起来。现在开始放松,从头部到脚部依次想象变松变软……每天至少一次,经常这样的练习,能帮助我们控制自己的身体,有助于克服紧张的反应。

3.别太在意自己的反应:紧张总是伴随着一系列身体上的不适,根据强化理论,如果紧张时我们太在意自己的身体某些部位的紧张反应,就相当于在强化自己的紧张行为。使其一步一步地加重。而当我们不去管自己的紧张反应后,由于紧张得不到注意和强化,紧张反应就会随着时间的推移而逐渐消退。

4.具体可以用系统脱敏法来消除恐惧心理。它是反复接受恐惧的刺激,接触恐惧目标,从而逐渐适应这种刺激,逐渐消除这种恐惧,其刺激强度可由弱到强,循序渐进地呈现,否则会加重恐惧感。

5.可以用厌恶疗法:最简单的方法是用一根皮筋套在手腕上,一有恐

惧情绪或想法就用力弹一下,要感到疼痛才行,这也是一种强化,过段时间症状就会缓解。

6.鼓励自己,勇敢面对。每天可以给自己加把劲,不否定自己,大声地鼓励自己,对自己说“我可以做到,我不害怕”。然后预想各种社交场合,在心里打好腹稿。一步步去练习,去尝试,可以从自己最信任的人开始练习。记住不要逃避社交,逃避不但解决不了问题,还可能加重自己的心理负担,要告诉自己勇敢地迈出那一步。

7.不要宅在家里,走出去,多运动。一味地躲在家里,只会让自己的内心更加封闭,推开家门,走出去,学会拥抱这个世界。多多运动,通过运动能够释放压力、舒展身心,在运动过程中,还可以观察别人,开始社交。



特约刊登:盐城市卫生监督所

## 健康科普

## 科学避孕知多少?

避孕药具的应用与人口发展和健康密切相关,是每个成年人都可能遇到的生活问题,但经过调查显示,真正了解避孕方式的人并不多,今天向大家介绍几种主要避孕方式的原理和适用性。

## 皮下埋植剂

皮下埋植剂是一种长效可逆缓释系统,是在育龄妇女的上臂内侧皮下埋植含单方孕激素避孕药的硅胶囊(棒),药物以缓慢恒定的速度释放进入血液,以达到长期避孕的目的。可能有副作用,如点滴出血、月经改变等等。

了解这些避孕方式以后,大家就能结合自身情况综合运用,科学选择适合自己的避孕方式。

## 避孕套

随着生育政策调整,越来越多的人喜欢使用这种避孕方式,避孕套在起到避孕效果的同时还可以预防性传播疾病。避孕套从使用者上分为男用避孕套和女用避孕套,只要男女双方对避孕套不过敏,都可以使用。但是必须每次性生活从开始到结束坚持使用。使用避孕套应在保质期内且包装完整,开封放置一段时间后,即使未使用也不宜再使用了。

## 紧急避孕药

紧急避孕药只是避孕失败后的一种补救措施,目前中国市场上最常见的紧急避孕药内主要含有左炔诺孕酮,它可以延缓或停止卵细胞的释放,从而达到避孕效果。紧急避孕药需要在无保护性行为发生后尽快服用,72小时内口服有效。最好在12小时内服用,如果超过36小时,其避孕效果则会大大减弱。因为紧急避孕药孕激素含量较高,经常口服会影响女性月经周期,所以不能当成一种常规的避孕方法,不建议女性长期口服。

## 长效避孕针

长效避孕针是一种长效避孕措施,可将雌激素和孕激素释放到使用者的血液中,抑制排卵以防怀孕。避孕针根据不同品牌有不同的有效时间,适用于40岁以下需要长期避孕的妇女,避孕针比较安全、方便且私密,长效避孕针也存在一定的副作用,例如月经紊乱、月经淋漓不尽等一系列症状。建议在选择使用避孕针之前,详细咨询医生,告知医生自己的家族病史。

蓝星

进入“流感”流行期! 哪些人群易感? 如何预防?

请扫码阅读