

华府首创的华裔老人日间健康护理中心



彩虹老人日间健康护理中心

地址: 8400 Helgerman Ct, Gaithersburg, MD 20877

彩虹宗旨

真心对待 细心照顾
耐心辅导 热心员工



- 💡 隶属全美最大的医疗护理机构,正规化、现代化、人性化的管理模式。
- 💡 拥有华人优良传统,积累了十四年专业管理经验和细心的工作人员。
- 💡 完善的医护服务:预约医生,问诊,跟踪健康状况及安排交通接送。
- 💡 在营养师的指导下提供营养美味的早餐、午餐及点心。
- 💡 协助申请各项老人福利(包括Medicaid 和 Medicare)。
- 💡 提供有趣的室内外娱乐及购物活动和中美两国传统节日庆祝活动。
- 💡 全新装修,安全舒适卫生的活动环境。



加入我们吧

彩虹这头是您
期待已久的幸福

衷心感谢华府地区的华裔老人的支持!

在新的一年里我们推出全新打造的彩虹老人日间健康护理中心!

欢迎您来电咨询: 301-987-8889

喝点凉的、吃点酸的牙就倒了? 可能是患上了这种病!



众所周知,龋齿(也就是我们所说的“蛀牙”)坏到一定程度会导致牙齿的敏感、疼痛,同时会造成牙齿的缺损。但是有些人会觉得特别困惑:“我嘴里明明没有蛀牙啊?为什么还是觉得牙齿好像越磨越短了,平时稍微喝点凉的、吃点酸的东西,就感觉牙都倒了,有时候还一阵一阵酸疼得受不了呢?”这时候一定要警惕:您有可能患上牙齿酸蚀症了!

牙齿酸蚀症是怎么回事?

牙齿酸蚀症是指在没有细菌参与的情况下,牙齿单纯受到酸性物质侵蚀,硬组织发生进行性丧失的一种疾病。

其实在日常生活中,酸蚀现象也随处可见,比如户外建筑或露天摆放的雕像长期遭受汽车尾气(含酸性氮氧化物)、酸雨等的冲刷侵蚀,雕像的细节纹理逐渐模糊,表面变得粗糙多孔,就是长期酸蚀作用的结果。人类牙齿最外层的主要成分是羟基磷灰石,与建筑物、雕像常使用的大理石具有一定的相似性,在酸性物质长期作用下,也会发生缓慢溶解的现象。

牙齿酸蚀症最早主要发生在化工厂、电镀厂以及酿酒、酿醋等行业,工作人员长期与酸雾或酸酞接触易患此病。但是近十年来,随着人们生活质量的不断提高和饮食模式的改变,饮食相关性牙齿酸蚀症逐渐成为世界范围内新的口腔健康问

题,即软饮料(即不含酒精的饮料)以及含糖食品的大量摄入也会导致牙齿酸蚀症。

牙齿酸蚀症有哪些症状?

01、无症状阶段:

酸蚀症的表现主要与牙齿接触酸的种类以及和酸接触的时间有关。酸蚀症的最早期症状大多非常隐蔽,一般没有明显的不适,主要表现为牙釉质被酸缓慢溶解,表面的天然纹理逐渐变浅、模糊,直至完全丧失,牙面呈现光滑的镜面样改变。

02、表面脱矿阶段:

随着酸作用的时间不断延长,牙齿被溶解的程度不断加深,光滑的牙齿表面会出现散在的脱矿白斑以及点状分布的凹坑。

03、实质缺损阶段:

如果脱矿阶段没有得到有效的干预,凹坑不断扩大和加深,点状缺损逐渐相连,最终形成碟状或盘状的缺损改变,这时牙齿开始变薄,耐磨性下降,随之而来的还有牙齿发酸,吃冷热酸甜的食物甚至会出现牙齿疼痛的症状。

04、广泛破坏阶段:

如果发展到缺损阶段依旧没有引起重视,任由酸蚀症发展,还有可能造成牙髓炎症、牙齿折断、过早缺牙、面部高度变短以及颞下颌关节紊乱等疾病。对患者的生理和心理等方面都会产生非常不良

的影响。

健康的上颌前牙,牙齿形态完整,牙齿表面有生理性的天然纹理

酸蚀症实质缺损阶段的上颌前牙,牙齿的切端变薄、缺损,牙齿表面的天然纹理消失,呈现光滑的镜面样改变

日常导致牙齿酸蚀症的有几类酸?

导致牙齿酸蚀症的来源特别多,有些甚至您想想不到!我们可以简单地将酸归为以下两大类:

01、饮食相关性酸:

这也是近些年酸蚀症患者猛增的最主要因素。各类酸性水果、果汁、碳酸饮料(包括果酸、柠檬酸、碳酸、乳酸、醋酸、抗坏血酸和磷酸等)都是导致牙齿酸蚀症的可能原因。此外有些尝起来“不酸”,但是含有大量糖分的食物,比如糕点、果脯、芝麻糊、蜂蜜等,在口腔内经细菌发酵后容易形成酸性产物,同样极易导致酸蚀症的形成。

02、药物性酸:

一些常见的药物,比如老年朋友预防心梗及血栓常吃的阿司匹林片,贫血或铁缺乏症患者服用的补铁药,胃酸缺乏症患者使用的替代性胃液,甚至我们平时常吃的咀嚼型维生素C片本身都具有较高的酸性,如果长期过量服用也可能导致牙齿酸蚀症。

03、内源性酸:

由于某些疾病(最常见于患有胃食管反流症、胃肠功能紊乱、慢性呕吐、神经性呕吐、慢性酒精性中毒等疾病的患者)导致长期反酸或酸性的胃内容物进入口腔,长时间与牙齿接触造成牙齿表面呈现酸蚀样改变。

04、环境性酸:

除了长期在化工厂、酿醋厂、电镀材料厂这种存在大量酸雾或酸酞环境中工作的工人外,最容易被我们忽视的反而是游泳爱好者。由于泳池中的水往往需要经过氯气处理而呈现弱酸性,长时间游泳,酸性的泳池水充分与牙齿接触,极易导致酸蚀症的形成。

此外,口腔内分泌的唾液对平衡口腔内环境、缓冲酸性物质也有非常重要的作用,在一些特殊情况下,比如唾液腺功能异常,或者长期服用抗组胺药物,导致唾液分泌量不足,也会在一定程度上增加牙齿酸蚀症的患病风险。

预防酸蚀症该怎么办?

01、改变饮食习惯:

说白了就是少吃酸,少吃糖,降低含糖饮料及酸性食物的摄入量及摄入频率,遵循更加健康的饮食方式和生活习惯,增加碱性食物摄入,如:胡萝卜、海带、大豆等。

同时缩短酸性物质与牙齿接触的时间,如:饮用软饮料时尽量使用吸管,饮用后用清水漱口。

此外,对于一些医源性酸蚀症患者还应该积极治疗原发疾病,如:降低内源性酸的反流,保证足够的唾液流量,维持口腔正常酸碱度等。

02、降低酸的腐蚀能力:

科学鉴别摄入糖类,改变现有饮料配方,使用腐蚀性较低的大分子代糖(如木糖醇、山梨醇、赤藓糖醇等)代替产物腐蚀性较强的糖类甜味剂;改变酸性药物的剂型,如使用胶囊型或片剂型药物替代口嚼型药物等。

03、提高牙齿抗酸能力:

如使用含氟牙膏,对于幼儿还可以使用氟化泡沫及氟保护漆等。

一不小心得了酸蚀症该怎么办?

对于已经出现牙齿酸疼症状但是没有明显牙齿实质性缺损的患者,可以尝试使用抗敏感牙膏刷牙,并配合局部按摩自行脱敏。如果症状长期无法缓解或已经出现了牙齿颜色改变,或已经发生了牙齿的实质性缺损,建议尽快到口腔科就诊并进行相应治疗,防止病变进一步发展。具体的治疗方法有:

01、渗透树脂治疗:

适用于釉质表面仅出现白垩色脱矿斑,而尚未发生实质性牙釉质崩解的患者。

02、复合树脂充填治疗:

适用于釉质表面浅而小的缺损,或缺损位置位于牙齿的非美观区,简单的复合树脂充填不影响美观者。

03、美学树脂贴面或瓷贴面治疗:

适用于切牙、侧切牙等位于美观区域的牙齿且病变范围较大或对美观要求较高的患者。

04、根管治疗+冠修复治疗:

适用于酸蚀症晚期,病变已经累及牙髓并造成大范围牙体缺损,需要先进行完善的根管治疗彻底消除牙齿内部存在的感染,再通过牙冠保护剩余牙体组织并恢复牙齿外形,从而使患牙能够继续行使生理功能。