



微信公众号



知株侠



株洲新闻网

牙疼真相大揭秘 这11个应对方案请收好

用含有硝酸钾或氟化锡的牙膏刷牙，能减轻牙齿的敏感性。

图片来源于网络。



俗话说：“牙疼不是病，疼起来真要命。”牙齿一旦疼起来，去看牙科医生才是真正的解决办法。当然，搞清楚牙齿疼痛的真正原因是很重要的。下面，就来为大家盘点导致牙疼的11个常见原因及应对方案。

◎牙齿敏感

如果你是在吃冰淇淋或喝凉水时牙疼，可能是牙齿敏感造成的。这是因为患者的牙釉质被磨损变薄了，或是被完全磨损；磨牙、食用了酸性食物、胃酸反流或频繁呕吐，都会造成牙釉质变薄或受到磨损。而牙齿对热敏感，通常是牙髓或神经问题造成的，这是神经死亡前的症状之一。牙齿受到深度腐蚀或有裂缝最终会导致神经死亡，此时需要进行牙根管治疗。

应对方案 牙齿对冷敏感的治疗方法取决于疼痛程度。患者可以使用含有硝酸钾或氟化锡的牙膏来缓解钝痛或轻微的感受性。如果感受性较重，可以使用脱敏剂。更严重的敏感需要用牙冠来完全覆盖剩余的牙齿结构。

◎颞下颌关节紊乱病

这种病的原因并不总是很明显。它既可以由下颌受伤引起，如受到打击，也有可能是磨牙、关节炎、颅骨与下颌骨之间的椎间盘错位造成的。

应对方案 治疗方法取决于病因。如果患者感到关节疼痛、头痛、张口受限和面部疼痛，在咀嚼肌中注射肉毒杆菌素有助于减轻它们收缩时受到的力。其他更具有成本效益的疗法包括使用定制或非处方的护齿、理疗、服用非甾体抗炎药或肌肉松弛剂，或是使用加热垫。

◎刷牙太用力导致牙龈退缩

刷牙时施加过多的力实际上会造成牙疼。这样做会磨损实际的牙齿结构，以及造成覆盖牙根的牙龈退缩。患者会注意到他们在吃冰凉的食物时极度敏感，这是因为牙根结构被暴露了。

应对方案 口腔科医生可以在患者牙齿受到磨损的部位放置与牙齿颜色相同的填充物，或是进行牙龈再生术，使牙龈恢复到原来的高度。为避免过度用力，患者也可以使用高品质的电动牙刷，或是用超软的软毛牙刷刷牙。

◎近期做过牙齿美白

牙齿美白是将化学氧化性漂白药物放在牙齿表面或内部，与牙齿发生化学反应，使牙齿本身的颜色变白。这种操作会导致牙齿敏感，因为漂白药会造成牙齿暂时性多孔。这种问题一般能在几天内自行缓解。

应对方案 用含有硝酸钾或氟化锡的牙膏，这样的牙膏用来刷牙能减轻牙齿的敏感性。

◎牙龈感染

很多人受到牙周炎的困扰，它在成年人中的发病率超过了50%。即使没有牙周炎，牙龈也有可能被感染。当细菌或病菌进入牙齿(牙龈)区域并繁殖到身体无法抵抗有害细菌的程度时，就会发生这种情况。牙龈感染会造成疼痛、肿胀、流脓和口臭。

应对方案 由于牙龈感染会造成脓肿，引起更严重的疼痛，因此需要及时去看牙科医生。牙医会清

理受感染牙齿周围的牙龈区域，并开具抗生素和具有消炎止痛作用的漱口水，如复方氯己定含漱液、西帕依固龈液或浓替硝唑含漱液。

◎牙齿受到外伤

很多人没意识到他们的牙齿外伤是多年前发生的事情造成的结果，如跌倒在地时撞到了牙齿，车祸时碰到了下颌，或是咀嚼了某种伤害牙齿的食物。受到外伤的牙齿在咀嚼时会加重疼痛和敏感性，导致牙齿弯曲并刺激牙齿内的神经末梢。如果牙齿因为受伤而死亡，其症状表现为牙齿外部变色和对温度敏感。

应对方案 患者需要做牙根管治疗，或是佩戴牙冠；如果需要拔牙，下一步是植入牙桥或可摘戴的局部义齿。

◎严重的鼻窦感染

过敏或患上流感会造成鼻窦感染。由于某些牙齿的根部就位于鼻窦旁边，因此鼻窦感染会造成牙疼。

应对方案 在接受牙科治疗前，患者可以先服用减充血药和医生开具的抗生素。

◎睡觉时咬牙

同床共枕的伴侣会发现这个问题。在某些情况下，长期磨牙会造成牙齿骨折或松动。牙齿咬合时的不平衡会造成牙疼或肌肉疼痛等问题。

应对方案 治疗这种牙疼的方法有很多，其中一种是使用咬合板，它能减轻一些牙齿的受力，并将力均匀地分布在整个口腔。

◎最近补过牙

如果是这种情况，牙齿咬合时会格外敏感。当牙齿被钻时，患者在几周内会对冷热酸甜敏感，这是正常现象。然而，如果是因为咬到了硬东西而敏感，就需要做调整，咀嚼时用力均匀些。

应对方案 患者可能会在做完治疗后才注意到这种情况，因此必须安排随访，以便牙医做出小的调整来减轻疼痛。如果是对于温度敏感，牙医会在该部位放置局部的氟化物或脱敏膏。

◎牙齿裂了

咬坚硬的物体、跌倒或事故造成的受伤、磨牙和咬牙，都会使牙齿裂开。如果牙齿有裂缝，咀嚼食物或喝冷热饮料时都会感到牙疼。如果裂缝是在门牙上，能看到损伤；如果是在白齿上，就很难看清楚。

应对方案 在裂缝恶化之前立即去看牙医，并停止咀嚼任何硬的食物。如果是由于咬牙或磨牙造成的，建议使用定制的咬合板，以保护牙齿，避免在以后受伤。

◎严重的蛀牙

面积不太大的中轻度蛀牙一般不会造成疼痛。当蛀牙接近神经时，就会感觉到牙疼，此时需要做根管治疗，因为漏洞给了细菌进入牙髓的入口。这种情况服用抗生素只能暂时缓解疼痛，因为抗生素无法去除牙齿内部的感染源，并且会破坏牙齿内部的血管。

应对方案 如果不及时治疗，这种疼痛和感染会扩散到全身，导致范围更大的感染。因此，患者要每半年看一次牙医，以避免发生更严重的情况。

(据《四川科技报》)

牙松了要拔掉吗？

每一颗牙齿都生长在牙槽骨里，牙槽骨的外面包裹着牙龈组织，这就像树木生长在泥土里，树根周围的泥土就如同牙根周围的牙槽骨。

当牙齿周围组织发炎却没有得到很好的控制时，炎症的破坏性因子就会侵袭下方的牙槽骨，造成牙槽骨的吸收。这样一来，牙槽骨会越来越来少，牙齿也就逐渐失去了它的支持组织，必然会松动。当牙槽骨完全吸收、彻底没有了，牙齿也就脱落了。

所以，牙槽骨的减少才是牙齿松动的根本原因。目前，牙槽骨的吸收是不可逆的，也就是说牙周炎是不可治愈的。

不过，这并不是说所有的松动牙都必须拔除、不用治疗了，因为牙周炎虽然无法治愈，却是可以缓解和控制的。

牙槽骨损失较少 牙齿松动较轻，医生会根据情况保留它。一般牙周的最基础治疗就是洗牙和龈下刮治，再加上一些牙周的小手术。只要患者能坚持复查治疗，一般可以控制得很好。

牙槽骨中度吸收 牙齿松动明显时，那就得看牙齿的位置、松动牙周周围牙的情况了。一些位置靠前的牙，因其容易清洁，在做完基础的洗牙和刮治后，医生可以帮助它们和其他牙齿粘接固定在一起，利用好牙的支持，松动牙可以保存很久。这种松动牙固定的治疗方法必须有很好的清洁维护作为保障。

牙槽骨已完全吸收 当松动度过大，且还是承担重要咀嚼作用的槽牙，那就只能拔掉了。

总的来说，松动牙是否能保留，要让专科牙医来判断，可以保留的，一定要积极治疗，按时维护；保存不了的，一定要尽早拔除，及时镶牙。

需要提醒的是，很多人觉得让牙齿自己掉比拔掉好，殊不知这样会损失更多的牙槽骨，一旦牙齿没有了，缺失牙的地方，牙槽骨会形成一个坑，对以后的镶牙或者种植牙非常不利。因此，尽早拔除不能保存的牙齿对后续治疗非常重要，如果是完全不能保留的牙齿，一定要尽早拔除，及时镶牙，才能不影响工作和生活。

2/3以上居民 大豆摄入量不足

近日，国民营养健康指导委员会办公室发布信息建议，成年人平均每天应摄入15克至25克大豆或相当量的大豆制品。目前我国2/3以上的居民未达到推荐摄入量，应适当增加。

据介绍，大豆及其制品种类多样、营养丰富，可提供优质蛋白质、不饱和脂肪酸、钙、钾、维生素E等。常吃大豆及其制品对儿童生长发育有益，可降低成年人心血管疾病、乳腺癌、绝经后女性骨质疏松等发病风险，还有助于延缓老年人肌肉衰减。

根据建议，居民一日三餐可选择不同的大豆及其制品，20克大豆相当于北豆腐约60克、南豆腐约110克、豆腐干约45克、豆浆约300克。摄入畜肉过多的人群，可用大豆及其制品替换部分肉类。

围绕“合理膳食、健康生活”主题，国民营养健康指导委员会办公室今年加大针对性科普宣传，着力减少食用油摄入，增加豆类及豆制品、奶及奶制品消费等。

(据新华网)

迁坟公告

经批准，2018年第十批次项目需征用葛塘社区葛塘组、新田组土地，请上述红线范围内的坟主于公告发布之日起十天内到社区办理登记手续，逾期将作无主坟处理。

联系电话：13327337726 郭先生

云田项目指挥部

2024年5月9日

株洲综合物流集散中心铁路货场月底投用



项目施工现场。记者/廖明 摄

本报讯(株洲晚报融媒体中心/廖明) 物流降本，关键一招在于构建公铁水多式联运体系。5月8日，记者从市城发集团了解到，株洲综合物流集散中心铁路货场将于月底投用。预计在10月份左右，达到运营集装箱集散业务的能力。

株洲综合物流集散中心的铁路货场，位于石峰区清水塘原喻家坪调车站区域。现有9条股道，通过3公里铁路专用线直通株洲北站。清水塘老工业区群众企业关停搬迁前，此处年吞吐货物曾逾500万吨。8日上午，上百名工人同时施工作业，人机协同

之下，原先腐朽、锈蚀的枕木、钢轨被撤除，换上全新的混凝土轨枕及钢轨。“应换尽换，必须达到铁路安全运行的相关要求和标准，目前已完成总任务量的50%。”项目现场负责人严滨介绍，5月底，该铁路货场将具备商品车的集散发运能力。

800亩！渌口区最大大棚蔬果基地年内建成 产品全部面向全国出售并出口

本报讯(株洲晚报融媒体中心/黄亚陵 朱洁) 记者8日从渌口区农业农村局获悉，年内，该区最大的现代化大棚蔬菜、水果基地将建成。“总面积达到了800亩！”渌口区农业农村局局长袁雄告诉记者，此前，渌口区的大棚蔬菜、水果分布比较零散，总面积达到300亩的基地都很少，“800亩，是一个很大的跨越。”

在今年4月3日的第二届渌商大会上，渌口区与湖南中翰兴生态农业发展有限公司成功签约，由后者投资1.1亿元，建设渌口区800亩现代化

大棚蔬菜、水果基地。

项目以“市场+基地+农户”的经营模式，建设蓝莓类、豆角类、茄子类共150个温室大棚、两个加工车间及两个蔬菜恒温贮藏库，产品全部以鲜品出售给全国市场及出口。项目的规划实施，将有力促进渌口区蔬果产业的规模化、集约化生产经营，实现一二三产融合发展，为农业节本增效、农民增收共富树样板。

项目计划6月开工，9月建成并投入生产运营，“一切顺利的话，春节前就会有蔬果上市。”袁雄说。

2024国考开始补录报名 计划招录3911人，湖南地区166人

国家公务员局日前发布公告，中央机关及其直属机构2024年度补充录用公务员报名开始，报考者可于5月8日8:00至5月10日18:00期间登录“中央机关及其直属机构2024年度考试录用公务员专题网站”进行网上报名，面试将于5月中下旬进行。此次补录，工作地点在湖南的岗位82个，共计166人，主要集中在铁路、税务部门。

本次补录共有22个部门参加，2685个岗位共计划招录3911人，其中3000余个计划招录应届高

校毕业生。这意味着，应届生有更多“捡漏”机会。公告明确，参加中央机关及其直属机构2024年度考试录用公务员笔试，公共科目笔试成绩合格，但未报原报考职位录用的人员可以报名。

按照公告，5月11日8:00至5月12日18:00，招录机关对报考本单位的网上报名和书面申请一并并进行资格审查。5月13日之后，报考者登录专题网站查询资格审查结果和进入面试人员名单。(据新湖南)

初夏风范 尽情享受



初夏的株洲，炎热并不是当下的主题，它带给我们更多的是清爽的风和微热的阳光。

就拿本周接下来的日子来说，未来几天，株洲还不会一口气冲上高温29℃，不过因为南风缘故，或许会给我们一种黏腻的感觉，但依然是初夏的风范，并不会热得难过。

夏天除唱歌和球类运动不行之外，剩下的全是这个季节的好处。比如蔬果种类多，西瓜、桃子、荔枝、杨梅……一股脑儿上市，平添了许多美好的滋味。美食专栏作家夏俏说，夏天是一个什么都能吃的季节，只要你有一颗和夏天一样火热的心。

另外我还觉得，跟其他季节相比，夏天的吃，可以吃出很多创意。比如摘些杨梅酿个杨梅酒，又或者做个桃子罐头，都是当下时令的美味，也是对这个季节最好的想念。

初夏的日子，大家各种有滋有味的生活都过起来吧。(王娜)

今天 多云有分散阵雨 17~29℃
明天 阵雨转中到大雨 19~27℃
后天 中到大雨 局地暴雨 21~24℃
风力:3级 风向:南风
(市气象台5月8日16时发布)