

医生提醒:

牙齿疼要警惕牙隐裂

日常生活中,有些人吃东西时会出现牙齿某一点咬合痛或碰到冷、热、酸、甜的食物时牙齿也会感到疼痛。如果出现了这些症状,就要警惕是否发生了牙隐裂。

近日,市民陈女士因牙疼到茂名市人民医院口腔科就医,“咬了几颗带壳的杏仁,牙齿就开始疼了。”陈女士说。口腔科的李医生检查发现,陈女士牙齿的其中一颗磨牙有严重裂纹,“咬坚果壳碎牙的情况是日积月累的结果,牙隐裂已经悄悄发生。估计这次她咬坚果壳时用力过猛,牙开裂了导致疼痛。”李医生分析。

李医生介绍,牙隐裂,是指牙齿表面由于某些因素的长期作用而出现不容易发现的细微裂纹。“隐裂纹常常渗入到牙本质结构,是引起牙痛的原因之一。隐裂牙的发病率逐年增加,是继龋病和牙周病之后,成年人后牙缺失的第三大病因。”

造成牙裂纹原因多

那么,牙隐裂是如何发生的?李医生进行了分析。

首先可能是牙齿本身的原因,比如过陡的牙尖,过深的尖窝关系,在牙窝沟的地方,有牙齿咬合力集中的部位,成为牙隐裂发生的内在条件。随着年龄的增长,由于牙齿磨损不均匀出现高陡牙尖,正常的咀嚼力就变成了创伤性的牙合力。另外,如果口腔

中缺失牙不及时修复,使其他牙齿承担过大的咬合力,造成创伤性咬合,这些也容易引发牙隐裂。

牙齿能够接受的正常温度为0~50℃,如果长期吃过冷过热的食物,冷热温度的循环作用,也会让牙釉质表面出现裂纹,这也是唇侧或者颊侧牙面上发生隐裂的原因。通常,牙隐裂多发生在中老年人的后牙咬合面上,最常见于上颌磨牙,其次是下颌磨牙和上颌前磨牙。

“生活中,一些不良习惯也容易导致牙隐裂的发生,包括过度使用单侧咀嚼;夜磨牙;竞技体育运动时不带牙齿保护套等。另外,用牙齿咬坚果硬壳,一些男士习惯用牙开啤酒瓶盖,直接用牙咬骨头、硬物等,这些都是不好的习惯,都容易导致牙齿开裂。”李医生提醒说。

发现问题早治疗

牙齿隐裂之所以称之为“隐”,是因为在隐裂纹比较浅的情况下,患者通常不会有明显的感觉,不易被发现。那么,哪些症状提示可能牙隐裂?

李医生介绍说,根据隐裂的不同位置和程度,症状也会有所不同。“接诊当中,很多牙隐裂的患者会说,自己长时间出现咬合痛,特别是咬到牙齿某一部位会引起剧烈疼痛;还有些患者说咬到骨头渣时会出现尖锐的疼

痛,但几分钟后,疼痛可以缓解。”

而随着隐裂纹的加深,牙齿会逐步出现冷热刺激痛,尤其是冷刺激尤为明显。而当隐裂纹接近牙本质深层时,可能出现牙髓炎或者根尖周炎的症状,这个时候患者常会出现自发性疼痛,也就是不刺激也会疼痛,夜间疼痛加剧。如果出现牙神经化脓性炎症,则会出现“热痛冷缓解”,表现为口含冷水或者冰水疼痛缓解的情况。慢慢还会出现咬合痛,感觉牙齿长长了,在咬合时,这颗患牙会引起疼痛。所以,一旦发现了牙隐裂的苗头,如一咬合就疼,应及时就医,防止裂纹越来越大或引发其他口腔问题。

“即使对隐裂牙做了相应的处理,愈合后依然不能肯定,因为不能预见隐裂纹是否还会向牙齿深部延伸。所以平时还要养成良好的咀嚼习惯,定期口腔检查。”李医生提醒说。

如何避免牙隐裂

如何避免出现牙隐裂的情况?李医生建议:进食时,避免用力咬到硬质食物,如冰块、骨头、硬糖等;避免用牙咬开坚果壳子或有坚硬外皮的食品,学会借助工具来代替牙齿。最好不要经常用一边口腔咀嚼,分散使用,让不同牙齿分担压力。发现夜间磨牙后应尽早就诊。(茂名日报社全媒体记者陈莉)

保健养生

晨练的快乐

■ 汤礼春

每天清晨,我都会习惯地向健身场地走去。一路上,清风习习,空气清新,让人神智清爽。有时则是一路迎着喷薄而出的朝阳,披着一身霞光,看着路边鲜嫩的花草,听着路边大树上叽叽喳喳的鸟啼,心情十分愉悦。

一走到健身场地,那些熟悉的朋友们就纷纷迎上来打招呼、寒暄,如果昨天因故没来,他们会关心地刨根问底,有时则会开玩笑地说:“是不是被媳妇、孙子关起来了?”引来一阵哄堂大笑,笑得人格外舒畅。

开始晨练前,老友们纷纷翘腿压腿。你如果不翘腿,他们就会说:“晨练不翘腿,等于活见鬼,翘腿不压腿,还是等于活见鬼!”让你在诙谐的话语中领悟到健身的一些知识。

压完了腿,老人们开始正式进入了晨练阶段,各自玩起了自己的拿手戏:有的打起了太极拳,那缓慢而柔和的招式显示着太极文化的精深;有的玩起了流星球,那快速的旋转似乎在追赶风月;有的则打起了羽毛球,那腾跃奔跑,激情迸发。看到这些场面,让你顿时忘记了年龄,仿佛重新唤回了青春。对于不会的项目,我们常常跃跃欲试,不管你认不认识,只要你想玩想试,他们会立马让出手中的球拍,热情地邀你去玩,甚至会手把手地教你,让你感觉他们都是你的老朋友。

晨练一段时间后,老人们会小歇一阵,聚在一起扯闲话,拉家常,有的聊国家大事、社会动态、世态民情,让你眼界开阔长见识;有的则聊起儿孙家事,让你参照自己,有所借鉴;有的则聊自己防病治病的经验,让你获益匪浅。当然少不了相互开玩笑、打趣,逗得人开怀大笑,笑声中少不了会说:“笑一笑,十年少”。看到开怀大笑的老哥们,我每每会想:这聊天似乎比晨练更有吸引力,人一开心不就是最好的健身么!

晨练结束后,老人们都有些依依不舍,有的说:“要去市场买菜”,有的说:“要去照看孙子。”有的第二天因事不能来,会主动请假,说明事由,好似请求诸位的谅解。每天都是这样怀着留恋之情离开的健身场。

健身场地就是老人们最好的乐园。



荷塘夜色。张成林 摄

晚霞

■ 阮传谷

傍晚依依不设法,
蓝云涌动透红光。
清风送爽乡村醉,
早着明灯照远方。



扫码关注
快捷投稿

《拥抱新时代》的诗意创作及唱和

■ 刘福文

走进新时代,阳春布德泽,万物生光辉。生为华夏一庶民,深感无比幸运自豪。目睹祖国山河壮丽,社会安定祥和,经济突飞猛进,科技日新月异,怎不令人刮目相看,怎不令人国家的繁荣富强而鼓与呼。怀着对党对祖国对人民的忠诚和热爱,怀着对新时代的无限向往和厚望,以一拥有52年党龄的古稀之身和饱经沧桑的经历,思如泉涌,一挥而就一首七律《拥抱新时代》,即发各诗友斧正指教,幸得认可以应时之作。诗曰:

百年砥砺平天下,苦难辉煌奏凯旋。
大地春晖风景好,长空秋韵月华圆。
初心使命同弘道,追梦征程又启帆。
冷看环球多变幻,神州崛起铸鸿篇。

一首诗的创作,是要经历酝酿、思考、成熟过程的,其中的心力付出、精神的消耗只有作者自知了。我在撰写《拥抱新时代》亦有同感。借此机会,不妨多说几句与诗友交流分享一下。

一是诗题要新且有创意。诗题是全

诗意境的标识,它是诗词灵感的直观表达,也是诗人内心世界及个人文化素养的客观反映。就拿此诗来说,诗题较新颖,贴切时局,具有较浓的政治含义和时代感,内涵丰富,视觉广阔,令人产生一种热情奔放的原动力,对实现中国梦和新时代的辉煌满怀憧憬和浪漫的追求。把新时代的气息融入古典绝律形式,是我习诗多年来作的一次有益尝试。因为我认为今人作诗与古人所处的历史背景是截然不同的,我们是不能离开今时社会状态及现实生活而“闭门造车”,而是应与国家的前途命运相连,同呼吸共担当,这才是今人守正践行之要义。

二是书写放歌新时代,需要不同审美特征的文学形式来共同参与。随着时代的进步和文化的发展,运用古典表达形式来展现新时代新生活的诗情画意,已成为文学界的一种新气象。通过融古于今,不但可以发挥

诗词歌赋独特的艺术魅力,而且可以形成一股激励人们奋战新征程的磅礴力量。我们的文学艺术创作如能以近乎古人审美意趣来审视新时代社会生活的精神风貌,以符合现代人的审美品味的形式入诗,那么就可以看到一充满典雅诗意,又有缤纷活力的新时代宏图,活灵活现地展现在我们面前。

三是诗词歌赋是中华优秀传统文化宝库中的一朵奇葩,几千年的文化传承生生不息,具有强大的生命力。它所表达的必然是诗人对待社会生活和人生机遇的态度,它是对社会主义核心价值观的深度思考。诗人总是感情丰富、思维理性,缜密细致而又积放向上的,总会找到传统文化与现代生活的连接点,擦亮人民幸福生活的文化底色,采取喜闻乐见、雅俗共赏的呈现方式,于诗行中更加形象地自然流露出自己的思想、理想和情感。《拥抱新时代》唱和诗选中收录的70多首,都蕴含着满满的

正能量和充沛的情感表达,其中不乏佳句。如黄仁华诗中的“等闲环宇风雷激,无碍笃行追梦人”,抒发了追梦人胸怀世界、振兴中华的壮志豪情;如刘劲诗中的“禹域春花盛放,长空霾散月殊圆”,描绘了新时代新生活春暖花开、清风朗月的美景;邹继海诗中的“潮头挺立启航道,天际扶摇探字舫”,令人对我国科技日新月异、攀登高峰的发展赞叹不已;如此等等,不一而足,字里行间无不渗透着与新时代相依相拥的深厚情怀与期盼。

四是一诗唱来众诗和,异曲同韵唱新歌。在习近平新时代中国特色社会主义思想指引下,文学舞台上出现了百花齐放、百家争鸣的繁荣新景象。诗词唱和独树一帜,成为歌唱新时代的一种有效形式。大家围绕一个诗题,按律按韵各自发挥,集思广益,犹如钢琴大合奏,充分显示了诗友对古典艺术的追求和对新生活的热爱。