

美丽笑容，从“齿”绽放

牙医教你如何拥有健康漂亮的牙齿



YMG全媒体记者 张莘 通讯员 李姝慧 摄影报道

昨天是第77个世界微笑日，你微笑了吗？嘴角上扬就可以完成的微笑对有些人来说并不简单。因牙齿发黄或者形态不美观，很多人“笑不露齿”。牙医们肩负起了让大家自信“露齿微笑”的任务。牙齿健康包括排列整齐、形态正常、干净无污、颜色亮白不泛黄、牙龈健康无异味等指标，灿烂笑容应该先拥有健美牙齿。如何拥有健康漂亮的牙齿？记者昨天采访了烟台市口腔医院激光综合门诊主任郭威。

牙太黄？明确原因，对症治疗

“我的牙齿很黄，不敢大笑，洗牙可以美白牙齿吗？”一市民问。

郭威建议，可以先做口腔检查，明确牙齿变黄的原因是外源性因素还是内源性因素，然后有针对性地应对牙色改变。

“去除外源性因素，牙齿是能够恢复原本颜色的。”郭威说，红酒、咖啡或其他含有色素的食物容易使牙齿沾染颜色，而刷牙不到位则使牙菌斑堆积、牙结石沉积，这些都是导致牙黄、牙黑的常见外源

性因素。她建议，少吃含有色素的食物，食用后应及时用清水漱口或刷牙，防止色素附着。还可以通过全口洁治（俗称洗牙）、抛光或者喷砂等方式改善外源性牙色改变。

“治疗一次永久美白”是误区

有些人为了追求更亮白的牙齿，进行了牙齿美白，却发现效果并没有想象中的那么好。

“要给大家纠正一个误区：美白是一个短期效果，一

次治疗并不能达到终生亮白的目的。”郭威说。

要想让牙齿一直处于稳定的美白状态，最好每半年或者一年到医院进行正规的美

白治疗。值得注意的是，在美白治疗后的48小时内，应避免摄入有色食物。另外，刚治疗完的牙齿有些敏感，还应尽量避免冷热刺激。

磨牙伤害不可逆

“有些患者牙齿上有非常突兀的黄斑，尤其是大门牙，常见于部分水质不好的地区，这种情况临床上叫‘氟牙症’。”郭威说，这些牙齿色斑的形成通常与水质有关，可以通过药物和激光美白逐步消除，且不损伤牙齿。

有的医生选择通过磨牙贴面或者冠修复的方法来达到快速美白的效果。虽然能

达到美白牙齿的目的，但牙齿的磨损是不可逆的。

郭威说，当牙齿只能通过磨除等方式进行修复时，首选贴面修复。如果需要磨除的多，则进行冠修复。

“在健康第一的前提下要选择损伤最小的治疗方式。”郭威建议，牙齿美白要到正规医疗机构进行总体评估、设计个性化方案，才能兼顾健康与美观。

口腔健康，全身健康。作为市民口腔健康的守护者，烟台市口腔医院不断在医、教、研、防等方面加强自身建设，打造出一支设备先进、技术一流、服务领先的专业团队，同时积极通过科普讲座、义诊宣教等途径，提高市民口腔保健意识与口腔健康水平，帮助更多患者自信微笑。

学生常见病可以多病共防

近视、超重肥胖、脊柱弯曲异常、心理健康问题……这些学生群体的常见问题，可以通过行为与环境干预实现多病共防。近日，国家疾控局发布《学生常见病多病共防技术指南》，首次明确学生常见病“多病共防”的概念，并提出监测和干预措施。

指南提出，当多种疾病或健康问题存在共同的风险因素时，应采取综合干预措施。例如，长时间的静态行为、不良的睡眠习惯、营养不

均衡以及缺乏亲子交流等都可能是导致学生近视、超重肥胖、脊柱弯曲异常和心理健康问题的共同风险因素。因此，通过推广健康生活方式、改善学校环境、加强健康教育等措施，可以有效预防这些疾病的发生。

指南提出，要构建三级防控体系，一级干预主要侧重于推广简单易行、效果可靠的干预技术，如保障每天体育锻炼1小时、校内和校外日间户外活动各1小时等“6个1”健康

生活方式，同时改善学校环境和加强健康教育；二级干预注重早期发现高危群体，进行分级管理，并针对重点人群开展干预；三级干预针对已出现多病共患的学生，指导学生到专业机构确诊和治疗，并加强重点人群的干预力度。

指南鼓励探索建立政府、专业机构、学校、家庭和社区共同参与的“五位一体”协作模式，共同加强学生多病共防健康教育，普及科学的多病共防知识。据新华社

全国知名普外专家于波在奇山医院开诊来的都是疑难杂症患者

YMG全媒体记者 林媛 通讯员 王永梅 摄影报道

5月7日上午，原解放军总医院第七医学中心（陆军总医院）普通外科主任、全军普外中心主任、全国知名普外专家于波在烟台市奇山医院开诊。记者发现，患者全是慕名而来，病情属于疑难杂症。

晚期结肠癌患者寻求治疗方案

一位患者带了厚厚的一沓报告和一台平板电脑来就诊。

该患者今年54岁，平时身体特别好，无任何基础疾病，每周跑步三次，还跑过马拉松。今年1月，他发现排便困难且带血，起初并未在意，后来更加严重了，到医院检查，确诊为晚期直肠癌肝转移。“我现在已经做过2次化疗了，对下一步的治疗非常迷茫。本来

想去北京找专家看，听说您来了，我便预约了您的号。”他说。

于波仔仔细细看完了患者的报告和平板电脑里的片子，认为目前并不是手术的最佳时机。“下一步的治疗方向应该是先把病灶控制好。根据病灶和你身体的反应情况，我们会调整治疗方案，让病灶进一步缩小，再行根治性手术切除。”于波说。

甲状腺结节要科学评估

“于主任，能不能不做手术？这个结节没有良性的可能性吗？如果做手术，是微创还是开放？穿刺会有不良影响吗？”一位35岁的女性患者问。

她在体检时发现甲状腺双侧结节，去过两家医院就诊，都建议进行手术治疗。

于波耐心地对患者说：“甲状腺结节要结合影像学检查和甲状腺功能指标等综合进行分析判定。咱们根据进一步的检查情况再来看你下一步的治疗方向，好吗？”

于波告诉记者，甲状腺结节很常见。按照国家最新的《甲状

腺结节诊治指南》，要根据甲状腺结节大小、影像学特征和分类，评估甲状腺结节，鉴别病变性质。结合患者具体情况，选择合理的治疗方案。

指南明确指出，细针抽吸活检是甲状腺结节术前首选的病理诊断方法。要根据甲状腺结节大小和超声影像学选择治疗方案。“年轻患者预后较好，我们要结合患者情况区别对待，不能一刀切。”于波说。

于波表示，超声引导下的穿刺活检技术先进、安全，患者不必为此而忧虑。

老人耳后长包块，用止痛贴止痛

一位84岁的患者专程从海阳赶来就诊。

患者的左耳下方有一个大包块，越来越大，耳朵、头、嗓子都出现了疼痛的症状。患者吃不下饭睡不着觉，曾到其他医院就诊，未能明确诊断。他在耳后贴了止痛贴，但是没有效果。

记者注意到，于波的面色慢慢变得沉重。“这个包块不是那么简单。”他明确告诉家属，高度怀疑有原发性“东西”。

于波让患者做颈、胸部CT。结合影像学检查，他判定，原发性

“东西”是鼻咽部的肿瘤。于波迅速安排患者做进一步系统检查，出台治疗方案。

记者从奇山医院获悉，于波今年4月1日正式入职奇山医院，担任医院大外科主任，每周二、周四上午坐诊，诊治范围包括普外、甲状腺外科、乳腺外科、胃肠外科、肛肠外科，尤其擅长微创外科治疗，如腹腔镜胃癌根治手术、腹腔镜结肠癌根治手术、腹腔镜直肠癌根治手术、腹腔镜胃间质瘤手术、双镜联合胃肠肿瘤切除术、腹膜后肿瘤切除术等。

