

# 前夫不配合咋办？

## 到户籍所在地的公安派出所联系办理迁移事宜

### 磨牙症咋治？医生：早识别、早干预

健康义诊活动备受中老年朋友关注。当天上午，烟台市口腔医院住院医师李爽先后为28位市民检查牙齿健康状况，并针对检查出的问题一一给出解决方案。

“在口腔检查中，我们发现几位患者存在与年龄不相符的进展性牙齿磨耗，咬合面出现尖锐边缘的闪亮平面，却浑然不觉。”李爽介绍，这种情况很可能提示存在磨牙症——这是一种常被忽视却悄然侵蚀口腔健康的慢性疾病。磨牙症是指人在非生理功能状态下，咀嚼肌不自主地强力收缩，使上下颌牙齿产生节律性或间断性的磨动或紧咬，一般在无意识状态下出现。它分为两种类型：睡眠期磨牙（俗称“夜磨牙”）和清醒期磨牙（俗称“日磨牙”）。

磨牙症是造成牙齿病理性磨耗的主要原因。在正常咀嚼功能下，牙齿每天接触的总时间约为17.5分钟，咬合力约为10-20公斤。而磨牙症患者的牙齿接触时间可达30分钟至3小时，咬合力可高达100公斤，远超正常生理范围。这种过度的力量载荷日复一日地作用于咀嚼系统，造成牙齿和周围组织的慢性损伤。

磨牙症对口腔健康的损害是系统性

的，主要表现在以下几方面：

一、牙齿硬组织损伤。牙釉质如同牙齿外层坚硬的白色保护壳，过度磨耗会导致牙釉质丧失，露出里面黄色的牙本质，牙齿随之变得敏感，对冷、热、酸、甜等刺激产生尖锐酸痛。同时，牙冠变短、牙尖磨平，严重者还会出现牙尖折断、牙髓炎等严重后果。

二、牙周组织创伤。过大的咬合力可造成牙齿松动移位、牙龈退缩、牙槽骨增生，以及楔状缺损、修复体及种植体并发症等。

三、颞下颌关节损害。夜间磨牙产生的异常巨大咬合力会导致颞下颌关节负荷过重，引发颞下颌关节紊乱综合征，表现为面部关节肌肉酸痛，甚至伴有颈部、臂部等放射性疼痛，部分患者晨起时出现头痛症状。

此外，长期磨牙还可引发慢性口颌面部疼痛，影响咀嚼功能，严重时对患者的精神状态、生活质量和工作效率造成负面影响。部分患者还伴有睡眠障碍、情绪低落甚至抑郁等心理问题。

由于病因的复杂性和不确定性，目前尚无能够根治磨牙症的特异性方法。常



用治疗手段包括：

一、咬合板治疗：这是治疗磨牙症的常用方法，操作简便且无创。通过夜间佩戴咬合板，分散咬合负荷、保护牙齿并降低肌张力。

二、肌松弛治疗：针对咀嚼肌长期紧张的患者，可采用理疗按摩、肌痛点封闭等方法缓解症状。

三、咬合干预：对于存在明确咬合干扰或咬合创伤的患者，需要通过调磨磨改

消除非生理性咬合接触；必要时进行正畸治疗或调磨过锐牙尖和牙嵴。

四、多学科联合治疗：对于存在明显精神心理问题或睡眠障碍的患者，可与心理医师合作，采取针对性的心理治疗和生活习惯指导，调节焦虑、抑郁、紧张等情绪，改善睡眠质量。

总体来说，早识别、早干预是减轻磨牙损害的关键。

### 生活小烦恼，当场就解决

上周活动受到各方普遍关注。当天上午，共有15家单位派出工作人员和志愿者为市民提供贴心细致的服务。芝罘区慈善总会“老于帮办”慈善义工服务分队的20名慈善义工为市民解决了大量生活难题。参加活动各单位的工作人员耐心接待每一位来访者。大家各尽所能，帮助市民解除了很多生活中遇到的“小烦恼”。

由孙德荣、李肇平、唐廷乐、丁树建4位慈善义工和烟台通修电气技术服务有限公司龙海师傅组成的维修区一直忙个不停。居民将家中出了故障的电热水壶、电饼铛、电风扇、电吹风、缝纫机、钟表、儿童玩具等20多件物件带到现场，经几位维修师傅之手又能重新使用了。市民对他们精湛的手艺和热情的服务赞不绝口。2个小时内，5位师傅总共修好了13件小电器、3台缝纫机、2件儿童玩具，还有两座木钟和一台石英钟。

环球美发学校派出王昊和王家和两位美发师。从9点到11点，他们累计为

16位市民免费理发。

莱山天猫优品电器生活馆的工作人员为辖区居民讲解电器安全使用常识，宣传家电以旧换新政策，并上门为辖区居民免费清洗旧家电。凤凰台三街吕女士家的洗衣机需要清洗，凤凰台四街初先生家的电冰箱和空调想找人清洗。莱山天猫优品电器生活馆的工作人员与两位市民约定，近期将专门派技术人员上门为他们清洗电器。

家住凤栖台小区的小孙快当爸爸了，妻子小陈5月中旬就到预产期了，小两口商量，决定等宝宝出生后先找个月嫂，等小陈坐完月子，再找个育婴师帮忙照料小宝宝。恒誉家政的工作人员记下了小孙的联系方式，并答应两周内为他们联系放心的月嫂，等宝宝快满月时再帮他们联系育婴师。

刘女士家住楚凤二街，最近她所在楼栋单元门的锁坏了，钥匙打不开，她希望通过“老于”联系放心的商家，为他们更换

新锁。现场志愿者当即帮她联系了技术人员，1个小时后，工作人员上门帮刘女士更换了锁芯。“没想到这么快就把锁换好了，你们的办事效率太高了！”对于维修师傅的服务，刘女士非常满意。

文登整骨烟台医院的医护人员为市民免费体检，检查骨密度，部分有腰腿疼痛、颈椎腰椎不适和有类风湿关节炎的患者纷纷找专家诊断治疗。爱尔眼科医院的专家为市民检查眼部疾患，并根据检查结果，给出治疗建议，还为到场市民准备了小礼品。东台社区卫生服务站的医护人员为市民测血糖、量血压，并根据检查结果给出合理化建议。青少年心理问题专家宫媛媛耐心听取家长和中小学生在遇到的困惑，为孩子们打开心结。小报童发行公司的工作人员现场为市民订报。此外，凤凰台街道南台社区、聪聪可视采耳、洛神口腔、春暖花开蜂蜜店等单位的志愿者也为大家提供了力所能及的服务。



### 第408站，相约凤鸣社区

当天从上午9点到11点，“老于”团队累计接待市民356人。市民提出的各类问题中，法律方面问题12件、健康方面问题221件、生活咨询和家政方面问题68件、其他问题55件。这些问题绝大多数现场圆满解决，还有部分暂未解决的难题，栏目记者和各单位工作人员正抓紧联系相关部门，争取早日给市民一个合理答复。

4月25日，活动第408站将走进芝罘区凤凰台街道凤鸣社区。活动场地在只楚路金象泰温馨家园小区12号楼前小广场。

今后，晚报“老于帮办”进社区活动还将在市区各街道、各社区陆续开展，如果

您希望“老于”来到您所在的社区，您对晚报“老于帮办”栏目有什么意见或建议，您希望“老于”为您提供哪些帮助，可以拨打6601234或栏目记者电话18663826865联系我们。



志愿者为小朋友采耳