

长期磨牙当心磨成“国字脸”

■王慧欣



磨牙不一定是肚里有虫

老话说:“夜里磨牙,肚里虫爬。”这当然不可信,一方面是没有证据证明肚里有蛔虫跟磨牙有关系;另一方面是现在卫生条件很好,几乎不会出现消化道寄生虫。其实,磨牙是许多因素协同导致的结果,主要分为以下四种:

咬合障碍

单边咀嚼、吃过硬或难嚼的食物、紧咬牙关等习惯,都会造成咬合关系不协调,即上下牙齿不能咬在一起,机体就会增加牙齿的磨动,来克服咬合障碍。

心理因素

白天过于焦虑紧张、疲劳、抑郁或者兴奋,晚上入睡后大脑皮层支配的颌骨运动区的一部分细胞“不正常兴

奋”,支配咀嚼肌的三叉神经功能紊乱,导致磨牙。所以常值夜班的、压力大的、易紧张的人群磨牙的概率要大。

外来刺激

喝酒、抽烟、饮用大量含有咖啡因的饮料,这些刺激都会影响多巴胺能系统,增加磨牙的可能性。

职业因素

运动员、精细工作者(例如钟表匠)等可能白天会磨牙,习惯性咀嚼铅笔、口香糖也常会有磨牙现象。

长期磨牙危害多

很多人以为磨牙是小事,但是,再好的牙也遭不住长期被磨。磨牙时,肌肉以超大收缩力咬紧牙齿,可无意

识产生高达30kg的咬合力。在这样高度咬合力的作用下,牙齿、肌肉、下颌关节都会受到损伤。如果一个人经常出现牙龈不舒服、肌肉酸痛等问题,嘴里也会发生“翻天覆地”的变化。

牙齿变形

磨牙会造成牙齿缺损,引发牙齿过度敏感的症状。磨牙还会使牙齿移位产生空隙,引起食物嵌塞,导致牙龈炎和牙周炎。

关节弹响

我们能嚼食物,全靠颞下颌关节,它作为咀嚼的支点承受了全部的力量。如果晚上还继续磨牙,关节盘可能就会出现各种问题,比如关节疼痛、关节弹响、张口受限等。

肌肉酸痛

磨牙的时候咀嚼肌一直得不到休息就会出现疼痛、腮帮发酸的症状,肌肉酸痛又造成紧张,磨牙就会加剧,形成恶性循环。

影响心理健康

磨牙会导致患者有心理负担,担心影响家人的休息,强迫自己最后一个睡觉,时间长了健康状况又出问题,影响患者的心理健康。

磨成“国字脸”

除了以上几个常见危害,磨牙还有一个最大的损害就是会让你失去一个好下巴。长期磨牙,或者经常性的咬紧牙关,可引起两侧咀嚼肌肉酸痛或疲劳感,给咬肌造成压力,久而久之,咬肌和颞肌变得肥大、面部线条刚硬化、人脸老化加速,脸看起来更方正和硬朗,更像“国字脸”。

四招给磨牙按下静音键

用咬合垫

咬合垫是用硅胶或其他塑料材质做成的,能避免牙齿过度摩擦。晚上睡觉时戴上它,可以大幅降低磨牙及牙齿紧咬问题,提升睡眠质量,保护牙齿。

改变饮食习惯

晚餐要避免进食过多或睡前两小时内加餐,避免单侧咀嚼、长时间咀嚼坚果等硬食。要适量补充微量元素,避免高血铅。

睡觉平躺

侧躺时下颌处于偏斜状态,并支撑着不正常的头颈位置,颞下颌关节及其附属肌组织高度紧张,从而引起磨牙。因此,有磨牙习惯的人可以试试平躺。

保持口腔卫生

平时应该经常做口腔清洁,保持良好的口腔卫生,每半年去专业口腔诊所检查一次,发现牙病及时治疗。如果缺牙应及时采取相应的修复措施。

专家提醒:长期磨牙不注意会引起颞下颌关节紊乱(TMD),颞下颌紊乱有一定的自愈性,如果症状较轻(偶尔出现响声、无疼痛症状)只要注意生活中对颞下颌关节的保护,症状多数会自行痊愈。但如有发生以下三种症状之一,建议及时就医:颞颌关节(和)面部疼痛,并有明确的压痛,疼痛持续3个月以上;关节弹响,影响咀嚼、说话等功能;张口受限,伴或不伴张口疼痛。

国家卫健委:重点人群可开展新冠疫苗加强针接种

近日,国务院联防联控机制新闻发布会召开,介绍进一步做好疫情防控和疫苗接种有关情况。

会上,科研攻关组疫苗研发工作组组长、国家卫健委科技发展中心主任郑忠伟介绍,目前我国疫情防控形势很好,重点是外防输入,对输入风险高的,比如海关、边检、航空、隔离点、定点医疗机构等工作人员,在完成免疫程序6个月后,可以开展加强接种。

另外,在常规接种当中我们也发现,免疫功能相对较低的人群,以及60岁以上的人群,他们接种后产生的免疫效果没有18-59岁的好,但是这类人群又恰恰是感染后的高危人群。他们感染后出现重症、危重症、死亡的风险要高于其他人群。因此专家也建议,对这类人群,在接种后6个月,可以开展一剂加强针。

专家还建议,由于工作、学习、

交流的需要,我们国家还有一部分人群要去到境外的疫情高风险地区或者国家,专家也建议对这类人群在接种满6个月后,可以开展加强接种。

郑忠伟表示,目前现阶段是否要对全人群开展接种6个月后的加强接种,专家建议还待进一步研究,并且要根据疫情来做出综合的研判。

(本报综合)

蛋白粉别乱吃 小心越吃越伤身

■于康

所谓蛋白粉,一般是采用提纯的大豆蛋白或酪蛋白或乳清蛋白或上述几种蛋白的组合体构成的粉剂,其用途是为缺乏蛋白质的个体补充蛋白质。

总的来说,蛋白粉主要适用于下面三类人群:第一类:体内的蛋白质处于重度亏损状态的患者包括创伤、烧伤、感染、多发骨折、肺结核、慢性肝炎、糖尿病胃动力障碍、大面积皮肤溃烂、心脏病合并恶病质、做过外科手术,以及肿瘤放疗和化疗的患者。第二类:蛋白质的摄入或吸收存在不足的患者包括神经性厌食、功能性消化不良,以及小肠吸收障碍等患者。第一类和第二类患者在经医生确定肠胃功能、肝肾功能允许,无特殊禁忌时,

可以口服蛋白粉。第三类:处于某些特定阶段的人,比如孕妇、乳母和胃肠道功能较弱又进食少的老年人,可以在医师指导下服用。

健康人群建议通过合理饮食补充。一名18岁以上的轻体力活动的普通健康成人,每公斤体重大约需要1克蛋白质,男性的蛋白质推荐摄入量是65克/天,女性是55克/天。健康成人所需的蛋白质,完全可以通过日常膳食来满足。每日进食适量主食(男性6两以上,女性5两以上,生重)、1-2袋鲜牛奶(250~500毫升)或等量的酸奶或豆浆、1个鸡蛋、3两瘦肉、2-3两豆类制品等,就足以满足一个健康个体每日所需蛋白质。

健康人超量补充蛋白质是没有正性作用的。过多摄入的蛋白质会经肾脏由尿液排出体外,不仅浪费,而且,高蛋白摄入会给人体健康带来诸多不利影响。例如,长期的高蛋白摄入会增加肾脏负担,甚至使肾脏长期处于超负荷状态,并可能因此加速其老化和损害。还有,摄入过多的蛋白质还可促进钙从骨质中溶解,增加钙的丢失。

需要注意的是,以下7类人禁用蛋白粉:1.对蛋白粉成分过敏者;2.胃肠功能不允许,胃肠功能衰竭,处于禁食状态的患者;3.急性胰腺炎患者;4.肾功能不全患者;5.肝硬化、肝性脑病患者;6.高位肠痿患者;7.重度创伤、烧伤、感染等处于急性分解期的患者。



心率快 要防糖尿病

■王冰洁

近期,由北京大学医学部等多家研究机构主导的一项研究显示,静息心率快的人,患糖尿病风险明显增加。

研究纳入了中国慢性病前瞻性研究51万余人的数据,中位随访9年期间,有1.3万人被诊断为糖尿病,其中7872人被诊断为2型糖尿病。通过分析静息心率与糖尿病发病率的关联风险比发现,静息心率是糖尿病尤其2型糖尿病的一个重要危险因素,静息心率每分钟增快10次,2型糖尿病风险就增加26%,总的糖尿病发生风险会增加23%。

研究表明,以降低“糖尿病高心率”为目标的新型治疗方法可能有进一步研究的价值。