



记者 刘薇

有人说,无饮料不夏天,每天来瓶“肥宅快乐水”,快乐一夏天。果真如此吗?最近,泉州有个小男孩因为每天一瓶可乐,他的整口牙被严重酸蚀破坏,变成了“可乐牙”。

泉州市第一医院口腔科医生提醒,平时尽量多喝白开水,少喝碳酸饮料,避免牙齿损伤。



唐昊/漫画

每天一瓶“肥宅水” 男孩喝出“可乐牙”

医生提醒,尽量多饮用白开水,减少饮用碳酸饮料,避免牙齿损伤

每天喝上一两瓶 12岁男孩半夜疼哭

近日,泉州市第一医院口腔门诊陈秋迎副主任医师,接诊了12岁的男孩浩浩(化名)。

“医生你看看,这孩子的牙变得黑黑的,破败不堪,特别难看。最近还老喊牙痛,

连续几天半夜被疼哭!”浩浩妈告诉陈医生。

陈医生检查发现,男孩的全口牙都出现了不同程度的酸蚀破坏,已经看不到一颗完整的牙齿。问孩子妈妈,平时孩子是不是喜欢喝饮料?浩浩妈直点头,说浩浩最喜欢的饮料就是“肥宅快乐水”——可乐,这个夏天几乎每天都会喝上一到两瓶。

“唉,孩子喝出‘可乐牙’了。”陈医生下了诊断,如此

严重的酸蚀破坏,导致浩浩有些牙可能需要拔除,剩余牙齿的治疗难度也很大。

直到这个时候,这个12岁的男孩才知道害怕,都快哭了:“拔掉后还能再长吗?妈妈,我不敢再喝饮料了!”

什么是“可乐牙”?

什么是“可乐牙”?据陈秋迎副主任医师介绍,可乐牙的医学专业术语为牙齿“酸蚀症”,是指牙齿受酸侵蚀后,牙体硬组织发生进行性丧失的一种疾病。可乐牙的早期可表现为牙齿颜色的改变,严重的可导致牙齿敏

感、牙髓炎症、牙髓暴露,严重的可乐牙还可能造成牙齿折断、牙齿早失及咬和关系紊乱等,对于患者的咀嚼功能、面容美观和心理健康等方面都会产生不良影响。

很多小朋友爱喝甜饮料,比如,甜滋滋的冰可乐、

冰雪碧。在陈医生接诊的患儿里,因为喝可乐等酸性饮料导致牙齿有轻度酸蚀症的孩子还是蛮多的。

那么,可乐是如何酸蚀牙齿的呢?陈医生解释,我们的口腔中有大量致龋菌,它们可以消化糖类物质,并且产酸,

在牙齿表面长时间附着残留,腐蚀牙釉质,从而导致牙齿“脱矿”,甚至龋坏。可乐中不仅含有大量糖分,还有大量酸性物质,在饮用时,可乐中的碳酸、磷酸等酸性物质会直接作用于牙齿表面,从而使牙釉质发生酸蚀。

“无糖”的碳酸饮料就没事?

有些小朋友会问:“那喝无糖的碳酸饮料可不可以呢?”

“那也不好!无糖碳酸饮料虽然降低了糖分,但饮

料中的酸性成分很强,同样会损伤牙齿。”陈医生强调,只要有喝饮料、常喝饮料,牙面就容易脱矿,发生酸蚀。

尤其是六岁至十二三岁的儿童群体易感性更强,这个年龄段的孩子正处于牙齿替换阶段,新牙矿化程度较低,需

要更多的呵护,如果此时受到可乐等酸性物质的侵蚀,将比成年人的牙齿更容易遭到破坏。

提醒

“可乐牙”如何预防?

如何预防可乐牙?陈医生提出了几点建议。

1. 尽量多喝白开水,少喝碳酸饮料。如果一定要喝碳酸饮料,喝完及时漱口;或者用吸管,减少碳酸饮料在口中的滞留时间。
2. 酸性饮食的摄入最好安排在就餐期间,此时唾液流量大,可降低酸性食物对牙齿的损害。
3. 吃完酸性食物及时漱口,但不能立即刷牙,因为此时的牙釉质正处在比较脆弱的状态,牙刷毛会加重损伤。可在半个小时或一个小时候后再刷牙。
4. 推荐使用含氟浓度高而摩擦剂颗粒小的牙膏。含氟牙膏可以减少牙齿的溶解度,抑制口腔微生物生长,预防龋病发生。
5. 不要用刷毛太硬的牙刷,采用正确的刷牙方法及合适的力度。
6. 定期做口腔检查。

“如果已经患有牙酸蚀症,脱矿的牙齿表面并不能自我恢复,建议及时到专业医院进行治疗。”陈医生提醒。

怒赞! 中国奥运健儿背后的泉州医生

记者 刘薇 通讯员 吴佳弘 受访者供图

8月12日,2024年巴黎奥运会画下句点,中国体育代表团的健儿们不断地突破自我、奋力拼搏,最终拿到40金27银24铜的好成绩。成绩的背后,不仅浸染着运动员的汗水与泪水,还深藏着“队医”默默的守护,而“队医”也被称为“手握半块奖牌”的人。

在泉州就有一支专业团队——泉州市运动防护中心(泉州市正骨医院运动医学科、康复科等学科组成的团队),已连续多年在世界各项体育赛事中作为随队医生,为运动健儿在集训和赛事中保驾护航。



▲陈文强医生(最后一排右起第二位)参加奥运出征仪式
◀巴黎奥运会赛场上,陈文强医生(中)与赛艇队队员合影

坚守“大后方” 守护奥运健儿的健康

近日,国家赛艇队队医——泉州市正骨医院运动医学科陈文强医生从巴黎归来。在院内,陈文强是康复科主治医师、运动关节康复组诊疗组长。从2022年11月开始,他与张生聪、苏锡文、彭冲、丁其雄4位同事受邀担任国家赛艇队队医,轮流保障运动员的健康。7月18日,陈文强跟随国家赛艇队出征巴黎奥运会。

赛中发挥出最佳竞技状态,陈文强每天早上5点半起床,为队员们做营养配餐,给身体不适的队员看诊、配药,指导运动员做损伤康复训练,用针灸、拔罐等中医疗法缓解队员的伤痛,用专业的临床思维为即将参赛的队员进行功能评估、诊断治疗……

运动员们训练、比赛时,陈文强在工作;运动员们休息了,他还在工作,高强度的工作常常持续到深夜时分。连同赛前集训,两个多月里,陈文强足足掉了5斤体重,

原本白净圆润的小伙现在变得又黑又瘦。

“我代表的不是我个人,而是泉州市正骨医院!”陈文强说,“不管做什么事情,一定要认真负责地把它做好,才不枉此行!”

凭借精湛的医术和细心的服务,陈文强圆满完成了国家托付的任务。运动员们敬重他、信赖他,国家队领导、主教练夸赞他:“从没见过这么认真、负责,专业性这么强的队医!希望下一届奥运会还能与泉州市正骨医院合作!”



陈文强医生为运动员做训练后的拉伸治疗

正骨医院牵头组队 为运动员保驾护航

记者了解到,2019年11月,在泉州市卫健委和泉州市体育局的帮助支持下,“泉州市运动防护中心”正式成立,并挂靠泉州市正骨医院,由运动医学科牵头,携康复科、骨病科、内科等多个学科组建了一支集运动创伤、运动防护、运动康复为一体的运动防护专业团队。

近年来,泉州市运动防护中心各项运动宣传教育、义诊讲座、康复护理和技能培训等活动层出不

穷、精彩纷呈,而给予体育赛事防护则是其中的重要举措。除了市级赛事的常规保障,该中心每年都承担着许多国家级、省级等各类大型体育赛事的运动保障工作,积累了丰富的运动损伤诊疗和防护经验。据悉,在巴黎奥运会之前,去年在杭州举办的亚洲运动会中,泉州市正骨医院随队医生保障助力中国赛艇队获得了11枚金牌2枚银牌的好成绩。