

做好口腔护理预防牙齿磨损

□ 闫旭

牙齿磨损是一种常见的口腔问题，它不仅会导致牙齿敏感、疼痛，还会使牙齿变短，影响咀嚼功能和消化吸收。为了维护口腔健康，预防牙齿磨损至关重要。以下是一些有效的口腔护理小窍门，帮助大家预防牙齿磨损。

1. 改变不良习惯

避免咬紧牙关和磨牙：长期咬紧牙关和磨牙会导致牙齿严重磨损。为了改变这些不良习惯，可以尝试使用护齿套等工具来保护牙齿。此外，如果存在夜磨牙的问题，可以考虑使用咬合垫，尤其是在就寝时佩戴，以减少夜间磨牙对牙齿的损害。

2. 调整饮食

避免吃过硬的食物：过硬的食物如坚果、硬糖和冰块等，会增加牙齿的磨损程度。建议将食物切成小块后再食用，以减少对牙齿

的直接冲击。此外，尽量减少酸性食物和饮料的摄入，如柠檬、碳酸饮料等，因为酸性食物会腐蚀牙齿，导致牙釉质磨损。

均衡饮食：多摄入富含钙和磷的食物，如奶制品、坚果和绿叶蔬菜，有助于增强牙齿的坚固性。选择容易咀嚼的食物，如面条和香蕉，也可以减少牙齿的磨损。

3. 正确刷牙

选择软毛牙刷：使用软毛牙刷可以减少对牙齿的磨损，同时更好地清洁牙齿。刷牙时，应轻柔地覆盖每一个牙齿表面，避免用力过猛。建议每天早晚刷牙，每次刷牙时间不少于三分钟。

使用含氟牙膏：含氟牙膏能够增强牙齿的抗龋能力，减少蛀牙的风险，也有助于修复牙齿表面的磨损。

4. 使用牙线和漱口水

牙线的重要性：虽然刷牙能清洁大部分牙齿表面，但牙缝中的食物残渣和菌斑往往难以清除。因此，每天使用牙线，轻轻地将牙线滑入牙缝中，可以有效预防牙周病和蛀牙，保持牙龈健康。

漱口水的作用：选择含有抗菌成分的漱口水，每天使用一次，作为刷牙后护理的一部分，能够增强口腔卫生，杀灭口腔内的细菌，减少牙菌斑的生成。

5. 定期检查与护理

定期口腔检查：定期到口腔医生处进行口腔检查，可以及时发现牙齿问题并采取相应的治疗措施。一般建议每年至少去牙医那里检查一次，及早发现潜在的口腔问题，如咬合关系紊乱、牙齿畸形等，以便及时处理。

专业洗牙：定期洗牙是维护口腔健康的重要措施。专业的牙医可以去除牙石和菌斑，预防牙周病和其他口腔问题。一般建议成年人每六个月洗一次牙，具体频率可以根据个人的口腔健康状况而定。

6. 矫正咬合关系

佩戴牙套：如果存在咬合关系紊乱的问题，如牙齿排列不整齐或单侧咀嚼的习惯，可以通过佩戴牙套来矫正，如钢丝牙套或隐形牙套，以改善咬合关系，减少牙齿磨损。

通过以上这些口腔护理小窍门，我们可以有效地预防牙齿磨损，保护口腔健康。预防牙齿磨损是一个长期的过程，需要养成良好的口腔卫生习惯，注意饮食健康，定期到口腔医生处进行检查和治疗。

(作者单位:河北省廊坊市香河县人民医院)

浅析麻醉前后的科学护理

□ 张口琳

手术，作为现代医学中不可或缺的治疗手段，对于许多疾病的治疗起着至关重要的作用。

然而，手术过程中的麻醉环节，往往让患者和家属感到既神秘又担忧。麻醉前后的科学护理，不仅能够提高手术的安全性，还能有效减轻患者的心理负担和身体不适。下面，我们就来揭秘麻醉前后的护理秘籍，让你的手术之旅更加安心。

一、术前准备：细致入微，全面评估

1. 饮食调整：术前，患者应遵循医嘱，按时禁食禁水，以防麻醉过程中呕吐误吸。通常，成人手术前需禁食 8-12 小时，禁饮 4-6 小时。

2. 心理准备：了解手术和麻醉过程，与医护人员充分沟通，缓解紧张情绪。必要时，可接受心理咨询，增强手术信心。

3. 身体检查：进行全面的身体检查，包括心电图、血常规、凝血功能等，确保身体状况适合手术和麻醉。

4. 个人卫生：术前一天洗澡，保持皮肤清洁，特别是手术部位，减少感染风险。

二、麻醉中配合：信任专业，保持冷静

1. 麻醉方式选择：根据手术类型和患者身体状况，与麻醉师共同决定最合适的麻醉方式，如全身麻醉、区域麻醉或局部麻醉。

2. 生命体征监测：麻醉过程中，医护人员会密切监测患者的血压、心率、呼吸等生命

体征，确保安全。

3. 保持沟通：虽然麻醉状态下患者可能无法完全清醒，但若有任何不适或感觉，应尝试通过简单动作或事先约定的方式告知医护人员。

三、术后护理：细致呵护，加速康复

1. 苏醒观察：术后，患者需在恢复室观察一段时间，直至完全苏醒，生命体征平稳。

2. 疼痛管理：根据医嘱，合理使用镇痛药物，减轻术后疼痛，促进恢复。同时，尝试深呼吸、轻度活动等非药物方法缓解疼痛。

3. 饮食恢复：根据手术类型和麻醉方式，逐步恢复正常饮食。初期以清流食为主，逐步过渡到软食、普食。

4. 活动指导：遵循医嘱，合理安排术后活动，避免剧烈运动，促进伤口愈合和身体恢复。

5. 心理支持：术后，患者可能会因疼痛、担忧预后等原因产生情绪波动，家人和医护人员的关心和支持尤为重要。

总之，麻醉前后的科学护理是手术成功的重要保障。通过细致的术前准备、术中的积极配合以及术后的精心护理，患者不仅能够更加安心地接受手术治疗，还能加速康复进程，早日回归正常生活。记住，每一次手术都是一次生命的重生，让我们以科学的态度，迎接每一个健康的明天。

(作者单位:河北省张家口市中医院)

家庭创伤急救的注意事项

□ 赵亚丽

在日常生活中，小伤口看似不起眼，但如果不正确处理，可能会引发严重的后果。掌握基本的家庭创伤急救技能，能够为患者争取宝贵的时间，增加生存和康复的机会。

以下是一些关键的急救技能和知识，希望每个家庭都能有所了解。

1. 擦伤处理

擦伤是最常见的小伤口，尤其在夏天，由于穿着单薄，更容易发生磕碰。对于较小的浅表擦伤，首先用凉开水或洁净的自来水冲洗，去除伤口处的污垢，但不要去除已凝的血块。用力挤压伤口四周，尽量排出污血及粘液，再用酒精或碘伏棉球消毒创面及周围皮肤。若伤口较深，进行初步清洁和消毒后，用医用胶布黏贴包扎。若出血量较大，用医用止血带、

橡皮带或绑带在出血的上近心端捆扎止血，每隔 1 小时放松止血带一次，防止肢体长时间缺血坏死，并及时送医。

2. 扎伤处理

被木刺、竹刺等尖锐物扎伤时，用消毒过的针或镊子顺着刺的方向挑出，确定没有残留后挤出淤血，再用酒精消毒。若扎伤位置较深或难以处理，应及时就医。

3. 划伤与切伤处理

划伤和切伤常见于使用剪刀、小刀等工具时。若发生划伤，立即用干净的纱布按压止血，然后用酒精由外向内消毒，再进行包扎。若伤口较深或出血不止，应立即送医。

4. 扭伤处理

扭伤发生时，关节周围的韧带被拉伸过

度。在扭伤后的 24 小时内，每隔一小时用冰袋冷敷一次，每次半小时，并用弹性压缩绷带包好受伤部位，垫高受伤部位。24 小时后改为热敷，促进血液流通。绝对禁止随意活动受伤的关节，以免造成韧带撕裂。

5. 烫伤处理

烫伤分为三级，一级烫伤皮肤发红有刺痛感，二级烫伤出现水泡，三级烫伤导致皮肤破溃变黑。一旦发生烫伤，立即将被烫部位放置在流动的水下冲洗或用凉毛巾冷敷，至少 10 分钟，注意水流不宜过大，避免加重损伤。若烫伤处有水泡，不要挑破，用干净、潮湿的敷料覆盖，伤处肿胀时，去掉手表、手镯等，将敷料轻轻固定包扎，注意不要太紧。三级烫伤必须立即就医。

6. 急救用品准备

家庭中应配备急救药箱、绷带、消毒药水、温度计、血压计等基本急救用品，并定期检查和更新。

7. 注意事项

在处理伤口时，切忌用未经消毒的物品接触伤口，避免感染。对于无法处理的伤口或伤势较重的情况，应立即拨打急救电话，送医救治。

家庭急救知识是每个人都应该了解和掌握的。当紧急情况发生时，冷静应对，运用所学的急救知识，能够为患者争取宝贵的时间，增加生存和康复的机会。让我们重视家庭急救，为家人的健康和安全保驾护航。

(作者单位:河北北方学院附属第一医院)

心灵重建：心理康复之路

□ 郑威

心理康复是针对心理创伤、疾病或残疾的治疗过程，旨在帮助患者恢复健康心理状态，提高生活质量。心灵重建是心理康复过程中的重要环节，通过各种方法和技术，帮助患者重塑积极心态，增强自信心，从而更好地面对生活挑战。本文将介绍心灵重建在心理康复之路中的重要性、方法及注意事项。

一、心灵重建的重要性

1. 增强患者自信心：心灵重建可以帮助患者重新认识自己，发现自身优点和潜力，增强自信心，从而更好地应对生活中的各种挑战。

2. 改善生活质量：心灵重建有助于患者调整心态，减轻负面情绪，提高生活质量，使其更好地融入社会，享受生活。

3. 促进康复进程：心灵重建可以缓解患

者的心理压力，使其更好地配合治疗，促进康复进程。

二、心灵重建的方法

1. 认知行为疗法：通过改变患者对事物的看法和态度，帮助患者调整心态，增强自信心。

2. 情绪管理：教导患者如何识别和管理自己的情绪，学会应对各种情绪困扰。

3. 社交互动：鼓励患者积极参与社交活动，与他人交流，分享感受，增强人际交往能力。

4. 健康生活方式：指导患者养成健康的生活方式，包括饮食、运动、睡眠等方面，以保持身心健康。

5. 心理咨询：提供个体或团体心理咨

询，帮助患者解决心理问题，重塑积极心态。

6. 自我关爱：教导患者如何自我关爱，包括放松技巧、冥想等，以缓解压力，保持心理平衡。

7. 家庭及社会支持：建立家庭及社会支持系统，为患者提供情感支持和指导，帮助其应对生活中的困难。

三、注意事项

1. 心理康复是个长期过程，需耐心和坚持。患者在心灵重建过程中可能会遇到挫折和困难，应给予鼓励和支持。

2. 针对不同患者的心理问题，选择适合的方法进行治疗。如认知行为疗法适用于情绪问题，而心理咨询则适用于长期的心理困扰。

3. 尊重患者的隐私权，保护个人信息，避免过度曝光。

4. 在心灵重建过程中，应关注患者的心理健康状况，如有异常表现，应及时就医。

5. 家庭和社会应共同参与心理康复过程，为患者提供良好的生活环境和支持体系。

总之，心灵重建是心理康复过程中的重要环节，通过认知行为疗法、情绪管理、社交互动、健康生活方式、心理咨询、自我关爱、家庭及社会支持等多种方法和技术，可以帮助患者重塑积极心态，增强自信心，提高生活质量，从而更好地面对生活挑战。在心灵重建过程中，应关注患者的心理健康状况，尊重其隐私权和权利，家庭及社会应共同参与并提供支持。

(作者单位:河北省第三荣军优抚医院)