

用医术仁心,还患者一颗健康的“心脏”

记重庆三峡中心医院心血管内科青年医师——米庆

在父辈影响下踏上行医之路

“我父亲是云阳一名老中医,从小耳濡目染,就萌发了学医的志向。2001年如愿考上重庆医科大学临床医学系,毕业后来到血管内科工作,得到了多位前辈的悉心指导。”提起从事的职业,米庆说,虽辛苦但从不后悔。

“我们科室是万州区医学重点学科、重庆市特色专科和重庆市区域重点学科。2018年,获得中国胸痛中心(标准版)授牌,心脏康复中心建设单位授牌,并获得青创工作室称号。”米庆为有这样的团队而深感自豪。

心血管疾病发病率居高不下,尤其是面对急性心肌梗死病人,时间就是心肌和生命,米庆和同事们24小时保持着应急状态。“每逢有急诊病人,手术做到凌晨是常态,第二天照常进行住院查房。”米庆累并快乐着,在心血管内科创办的“三峡心血管沙龙”微信群里,他时时刻刻紧绷着神经,不错过一丝一毫的急救信息。

2016年开始,米庆参与了国家级胸痛中心的创建工作。“胸痛中心是针对心肌梗死、主动脉夹层、肺栓塞等急性胸痛患者,运用远程心电会诊平台,建立急救绿色通道、多学科协作机制和区域协同快速救治体系,在时间上争分夺秒,为患者提供快捷、高效、合适的诊疗服务,最大限度降低患者的致死率和致残率。”米庆介绍道。

米庆曾在中国医学科学院阜外医院进修冠心病介入技术,冠状动脉造影、冠状动脉支架置入、外周动脉支架置入是他最擅长的技术,如今他每年参与介入治疗手术300多台次。



“面对发病率越来越高的心血管疾病,心血管内科医生的职责是,用医术和仁心,还患者一颗健康的‘心脏’。在13年的临床诊疗中,重庆三峡中心医院心血管内科主治医师米庆一直不忘初心。”

在攻坚克难中锤炼意志和品质

几年前,60多岁的姜女士因患急性前壁心肌梗死,导致心源性休克,血压超低,四肢冰冷。“家属当时都想放弃了,开始准备后事,后来患者又恢复了一丝生气,赶紧送到我们医院。”米庆接诊后,与团队全力以赴,运用升压,改善心功能,抗心肌缺血等一套治疗组合拳,让患者的血压迅速稳定下来。之后又行冠状动脉造影及冠状动脉支架置入术,姜女士终于转危为安。

用“手术刀”,实现治病救人的梦想

记重庆三峡中心医院胃/甲状腺/血管外科青年医师——章伟

真情体恤患者 入围“万州最美医师”

章伟说,最令人难忘的还是七年前接诊的一位60多岁的胃癌患者,她在一年时间里,经受胃癌根治术、空肠造瘘术、食管空肠吻合术等5次较大手术,面对病痛的反复折磨和心理的多重考验,她都坚强地挺了过来,至今生活正常。

2014年10月26日凌晨4:50,73岁的刘大爷因腹痛22小时入院,伴有休克表现,章伟争分夺秒地为其做了结肠穿孔修补术、直肠上段封闭合并乙状结肠造瘘术。“虽然手术很及时,但由于穿孔时间长,腹腔污染重,患者

术后出现了休克、多器官功能衰竭和脓毒血症,被紧急送进外科重症监护室。”章伟回忆道。

那段日子,他每时每刻都在为刘大爷担忧。一周后,当刘大爷奇迹般地好转,章伟倾注全部心血,像“护工”一样守候在旁,直至刘大爷康复出院。时至今日,刘大爷逢人便说,我与章医生是生死之交、莫逆之情。

医生以真情体恤患者,患者必以真心回报。在今年“万州最美医师”评选活动中,章伟成功入围并获得众多患者和家属的点赞。

融入团队发展 获得多项新技术、新项目奖

我院胃/甲状腺/血管外科是重庆市临床重点专科及万州区医学重点学科,是渝东北血管外科疾病诊疗中心,也是以腹腔镜、血管介入技术为特色的胃、甲状腺、血管外科渝东北微创诊疗中心。

近年来,章伟积极参与团队的技术攻关,引进的“腹腔镜辅助胃癌根治术”,获得万州区卫生系统新技术、新项目二等

奖;引进推广的“外周血管经皮腔内血管成形术(PTA)”,获得万州区卫生系统新技术、新项目三等奖。今年,作为科室中青年技术骨干,章伟即将被派往301医院,学习和培训达芬奇机器人操作技术。

章伟勤于观察,善于总结,在国内学术期刊发表多篇论文。2016年在《中国微创外科》发表的“升结肠黏膜下血管瘤病例报告”一文,便得益于他的细

两年前,80多岁的程大爷因反复心绞痛伴心力衰竭入院。通过既往病史,米庆获知,老人几年前因冠心病行支架置入术,现由于右冠状动脉支架全部堵塞,左冠状动脉前降支中段95%狭窄,导致此次危急病情发生。“老人年龄较大,手术风险高,只能进行药物保守治疗。”尽管病情危急,但米庆颇有自信。在治疗过程中,老人情绪低落,且一直未戒烟。米庆苦口婆心地劝说老人戒烟,又对老人进行耐心地心理疏导。老人出院时,他儿子特别感激米庆让他父亲戒烟了。

在不断学习中挑战医学难题

米庆在完成繁重的诊疗任务之后,挤时间,抢机会,如饥似渴地学习新技术,不断挑战医学难题。2017年,米庆参与研究的《缺血修饰白蛋白在急性冠脉综合征患者早期诊断的价值研究》获万州区科技进步二等奖。同时,他在《检验医学与临床》等核心期刊先后发表多篇有影响的学术论文。

其中,在《急性高血糖与急性心肌梗死急诊PCI术后对比剂肾病的相关性》一文中,米庆通过对急性高血糖和非急性高血糖急性心肌梗死的比较研究发现,急性高血糖是急诊心肌梗死急诊PCI术后对比剂肾病的独立危险因素。该研究结论为优化临床急性心肌梗死急诊PCI术前、术后治疗策略提供了科学准确的临床依据。

作为心血管内科中青年骨干,自2014年以来,米庆先后获得医院先进个人、“三有”优秀员工、优秀共产党员等荣誉。“如果有机会,我将学习和钻研心血管内超声、冠状动脉旋磨术、经导管心脏瓣膜置换术等先进技术,填补三峡库区心血管高难度技术的空白,为更多患者造福。”带着这些荣誉,不骄不躁的米庆继续前行。



“做一名医生辛苦,做一名外科医生更辛苦,但看到每一位患者痛苦而来,微笑而去时,就觉得这种辛苦是值得的。”在11年的外科临床诊疗中,重庆三峡中心医院胃/甲状腺/血管外科主治医师章伟一直有一个理想:愿天下无病痛,愿所有人健康。

心观察。在对一例黑便5年多的患者实施腹腔镜辅助升结肠切除吻合术后,章伟经过一年随访,发现患者症状消失,大小便无异常,由此得出结论,结肠良性病变是腹腔镜手术的良好适应证。

章伟表示,医院和科室给中青年医生提供了成长的最佳舞台,自己不敢有丝毫懈怠,今后将依托团队,扎根临床,掌握更多胃、甲状腺、血管外科尖端技术,用“手术刀”实现治病救人的梦想。

三峡医苑

(渝)2018802

主编:张先祥 杨德清

新闻热线:023-58103103

2019年9月10日(总第399期)

弘扬崇高精神 聚力健康中国

我院开展第二个“中国医师节”庆祝活动



为庆祝第二个“中国医师节”,大力弘扬“敬佑生命、救死扶伤、甘于奉献、大爱无疆”的卫生健康崇高精神,营造全社会尊医重卫的良好氛围,进一步增强卫生健康工作者的职业荣誉感和使命感,8月19日,我院开展了第二个“中国医师节”庆祝活动。

高度重视,精心准备。医院党政高度重视,组织相关科室多次开会讨论活动方案,力求让全院医师过一个有意义的节日。

营造氛围,尊医重卫。在院内悬挂活动标语9幅,设计制作了中国医师节宣传画及展板6块,设置了医师背景墙打卡地,医师们化身超人为“健康中国”加油点赞,发放了慰问信,在医院微信公众号为全院医师送去慰问,网友们纷纷留言点赞。

集体宣誓,受到赞誉。8月19日上午

9时,100名医师在惠恩楼前郑重宣誓,表达了“尊重生命、献身医学”的决心,肩负起“救死扶伤、大爱无疆”的使命,拉开了庆祝第二个“中国医师节”活动的序幕。在中国医师节背景墙前,医生们纷纷走到专门设计的打卡地,化身“超人”为“健康中国”打卡留影,庆祝自己的节日。

领导慰问,送去祝福。“大家辛苦了,今天是中国医师节,祝你们节日快乐!”张先祥院长和杨德清书记分别带队慰问了最美医生、最美医务工作者、援外援藏医务人员、国务院政府特殊津贴专家、学术技术带头人及患病职工等医师代表21人,为他们送去了节日的祝福。

我院荣获2019年万州区“美丽医院” 4名医生护士荣获“最美医生”“最美护士”

今年5月,万州区“祖国华诞·文明献礼——美丽医院、最美医生、最美护士”评选活动在全区卫生健康系统中展开,通过单位推荐、初审初评、网络投票、实地考察、综合评审、媒体公示等环节,我院获2019年万州区“美丽医院”称号及评选活动组织奖,龙驹分院获2019年万州区“美丽医院”称号,两名医生魏大荣、章伟,两名护士冉秦、刘常彬

分别获2019年万州区“最美医生”、“最美护士”称号。

此次活动主要是为了大力弘扬社会主义核心价值观,积极践行新时代卫生健康职业精神,引导全体医务人员知荣辱、学先进、做好人,弘扬社会正气、倡导文明新风,提高医疗卫生服务质量,建立和谐文明医患关系。全区共有10家医院、10名医生、10名护士在

评选活动中脱颖而出,分别被授予“美丽医院”“最美医生”“最美护士”称号,我院均榜上有名。

全院干部职工要以先进典型为榜样,进一步激发光荣感和使命感,成为一支思想端正、业务过硬、作风扎实、爱岗敬业、无私奉献、群众公认的卫生健康队伍,为实施“健康中国”战略、建设健康万州作出贡献。

11家基层医疗机构加入我院医疗集团

8月12日,我院举行了医疗集团授牌仪式,分水、甘宁、武陵、白土、白羊镇中心卫生院、梨树、罗田、恒合、普子、地宝乡镇卫生院、双河口社区卫生服务中心共11家基层医疗机构正式成为我院医疗集团成员单位。

组建医疗集团是我院深化医药卫生体制改革,加快推进分级诊疗,促进城乡医疗卫生统筹发展,更好地服务健康中国战略三峡实践和万州“一心六型”两化路径决策部署,进一步帮助基层医疗机构提高居民健康“守门人”能力的重要举措。

我院以人民健康为中心,坚持公立医院的公益性,充分发挥三级甲等综合医院和区域医疗中心的优势,切实加强对11个成员

单位的管理。按照运行机制一体化、管理模式一体化、医疗服务一体化、考核评价一体化的“四个一体化”总体目标,加快落实帮扶团队、落实帮扶制度、落实帮扶平台、落实帮扶配置、落实帮扶管理的“六个落实”措施,着力抓重点、补短板、强弱项、大胆探索、锐意创新,有效解决基层医疗机构发展中存在的问题,帮助成员单位建立符合实际的运行机制,促使其医疗技术和管理水平



上新台阶,医院等级得到提升,推动成员单位提质增效,真正实现“无病健康干预、小病在基层、大病进医院”,让人民群众有更多就医获得感。

(院务部)

达芬奇 Xi 机器人起航三峡肠癌论坛



8月23日,达芬奇 Xi 机器人起航三峡肠癌大会暨达芬奇 Xi 胃肠机器人手术培训班暨中国西部肠癌 MDT (2019) 三峡峰会在我院举办。来自北京、广州、成都、重庆等地胃肠肿瘤与机器人手术领域的资深专家齐聚万州, 共同交流、深入探讨达芬奇 Xi 机器人技术与发展, 进一步提升肠癌诊疗水平。

在达芬奇 Xi 机器人肠癌手术启航仪式上, 陆军军医大学西南医院赵永亮教授着重讲解了机器人与腹腔镜胃癌手术以及达芬奇机器人手术系统。

会上, 中国抗癌协会大肠癌专业委员会为我院晚期结直肠癌靶向治疗规范化示范中心进行了授牌。

我院肠道外科主任熊德海带领机器人手术团队为会场实时直播了一台机器人乙状结肠癌手术, 与会嘉宾进行实况互动。手术中精准精细的操作与机器人特有的稳定画面吸引了嘉宾的眼球, 会场不时响起掌声。

“最新一代达芬奇手术机器人给我们的患者和医护团队都带来了很多的益处, 患者的创伤小、出血少、恢复快, 而且安全性更高, 医生的手术视野也放大 20 倍, 能够进行更精准的操作。通过直播, 可以让未到现场的医生也感受到达芬奇手术机器人的魅力, 大家一起共话智能与精准科技, 共辨靶向与前沿热点, 共论科学与规范模式。”熊德海主任说道。

8月25日上午, 重庆抗癌协会大肠癌专委会、重庆市医学会微创外科专委会及减重与代谢外科、我院肠道外科联合组成专家团队, 在急诊大楼门前进行了惠民义诊。现场免费测血糖血压 100 余人次, 发放科普宣传资料 200 余份, 预约手术患者 5 人。

同时, 在西部结直肠癌 MDT 学术活动中, 来自昆明医科大学附属第一医院、四川省肿瘤医院、重庆医科大学附属第一医院及我院结直肠 MDT 团队分别就结直肠癌病例展开了激烈讨论和深度交流。

8月29日, 由柳州市工人医院举办的达芬奇机器人手术直播研讨培训班上, 中国人民解放军总医院肝胆外科刘荣教授和我院熊德海教授受邀分别进行了达芬奇 Si 及 Xi 机器人手术实时直播及讲解。

据了解, 作为目前全球较成功及应用较广泛的手术机器人, 达芬奇手术机器人代表着当今手术机器人领先水平。我院今年 6 月引进的三峡库区首台第四代达芬奇 Xi 机器人正式投入使用, 在智能机器人辅助下, 泌尿外科、肠道外科、胃/甲状腺/血管外科等科室已经率先开展手术近 50 台, 进一步提升了患者就医幸福感和获得感。

(党办)

放射科获读片培训与技能大赛一等奖

为提高基层年青医师的读片能力和技术水平, 更好地为广大患者提供精准诊断, 9月7日, 在重庆放射好医师(渝东北片区)2019年第二次读片培训与技能大赛上, 来自奉节、开州、垫江、云阳、梁平等渝东北 11 个区县的近 200 位影像医学同仁参加了大赛, 我院放射科团队以优异的成绩夺得大赛冠军。

赛前举行了放射好医生读片培训会。天津医科大学总医院孙浩然教授、昆明医科大学第一附属医院何波教授、重庆医科大学附属二院陈金华教授、何晓静教授分别作了《胃肠道急腹症 CT 诊断新认识》、《急性胰腺炎影像分析》、《腹部 MR 检查路径设计及质控关键技术》、《前列腺癌的 MR 诊断及进展》专题讲座, 对基层医院腹部疾病影像检查、诊断具有很好的指导作用。

读片技能大赛比赛分为自主病例读片分析、医学影像基础知识问答、影像病例分析三个环节。经过近 5 小时的激烈角逐, 由我院放射科陈焱、赵勇、钟雯 3 名医师组成的万州一队以总分第一名的好成绩夺得冠军, 展示了我院放射科医师良好的职业素养和扎实的专业基本功。

(放射科)

神经外科成功开展首例高颈段脊髓电刺激促醒术

8月21日, 神经外科成功开展了渝东北区首例高颈段脊髓电刺激促醒术治疗意识障碍, 术后患者病情稳定正在康复中。

患者周先生 9 个月前在外地因车祸导致长时间意识障碍, 就是持续植物状态, 俗称植物人, 经当地医生全力治疗半年多, 患者意识障碍仍未恢复, 而且四肢肌张力极高, 家属心急如焚, 辗转多家医院后, 于近日到我院神经外科就诊。

经冉住国主任医师仔细问诊、检查和评估后, 诊断为脑外伤后最小意识状态, 与家属充分沟通后, 决定为他实施脊髓电刺激术, 这是目前国际上最先进的促醒手术。在术中, 经 C 臂下精准定位, 植入刺激系统, 三个小时顺利完成手术, 目前已开机行刺激治疗, 患者正在逐步康复中。还将对他进行跟踪随访, 定期调整刺激参数, 帮助他早日苏醒。

(神经外科)

(SCS) 脊髓电刺激术是治疗意识障碍、神经病理性疼痛的终极手段, 效果确切, 属国际先进技术, 目前重庆市仅两家医院开展过此类促醒手术。神经外科开展此项手术, 为意识障碍患者的苏醒提供了最新的治疗手段, 给脑外伤、脑出血后昏迷患者的苏醒带来了新的希望。

神经外科功能组是重庆市医师协会神经外科分会副主委学组, 开展功能神经外科工作 20 余年, 技术水平达重庆市先进水平。主要开展手术治疗的疾病有: 药难治性癫痫、面肌痉挛、三叉神经痛、帕金森病、痉挛性斜颈、原发性震颤、痉挛性脑瘫、昏迷病人手术促醒、带状疱疹后遗症疼痛、脊髓损伤后疼痛等。

(神经外科)

健康管理中心开通微信体检预约啦!

近日, 健康管理中心开通了微信体检预约服务, 足不出户就可预约体检。关注健康的同时, 还为市民带来了更多的便捷。

微信预约具有三大优势, 一是不用排队填写个人信息, 建立 ID 号, 二是提前知道体检项目, 不用排队选取, 三是节省了排队缴费的时间。

具体流程如下: 1、添加人工客服微信号; 2、关注健康管理中心微信公众号; 3、点击体检服务→体检预约; 4、进入体检预约后, 按个人性别年龄情况选取体检套餐(点击可查看套餐详情); 5、点击立即预订, 填

写基本个人信息提交订单, 备注预约体检日期, 完成线上支付, 预约成功后截图发给人工客服确认(体检卡、健康卡支付者无需线上支付); 6、体检当日请携带好本人身份证, 网上微信支付的用户直接到前台预约体检快速通道, 打印引导单即可进入体检; 体检卡、健康卡用户预约成功后, 于体检当日在前台预约体检快速通道现场刷卡付费, 打印引导单, 即可进入体检; 7、查看体检前注意事项。

温馨提示: 网上支付、体检卡、健康卡支付都可以微信预约。 (健康管理中心)

美国友人致信感恩心血管内科



5月16日凌晨两点, 72 岁的美国友人 cooper 在游长江三峡途中发生急性心肌梗死。我院 120 接到急救电话后, 一键启动胸痛中心绿色通道, 绕行 CCU, 直接送入心导管室进行急诊冠脉介入手术治疗。上台后迅速开通完全闭塞血管, 植入一枚支架, 闭塞血管血流完全恢复, 全程患者从进医院大门到球囊扩张时间(D-to-B)共计 56 分钟。

经过心血管内科团队的及时救治, cooper 恢复健康, 与夫人返回美国, 并从美国寄来贺卡及感谢信, 向心血管内科医护团队及主管医生致以真诚感谢, 他的美国心脏病私人医生对救治方案表示肯定, 对术后规范用药予以赞许, 感谢心血管内科医护团队给予他新的生命。

据了解, 急性心肌梗死是致命的胸痛, 来势凶猛, 表现为心脏血管堵塞, 心肌持久而严重的缺血缺氧。冠状动脉堵塞 20 分钟左右即开始发生心肌坏死, 随着时间的延长, 坏死的面积越来越大, 心脏随时可能停止跳动, 必须争分夺秒抢救, 在两小时内为患者打通堵塞血管, 挽救更多的心肌。

我院心血管内科于 2018 年 3 月取得中国胸痛中心(标准版)授牌, 一直致力于胸痛患者绿色通道的优化, 以缩短急性冠脉综合征、主动脉夹层、肺栓塞等致死性急性胸痛的救治时间, 提高救治成功率, 赢得时间, 改善预后, 降低患者死亡率, 挽救生命。

(心血管内科)

我院开展“肿瘤防治赢在整合”义诊活动

8月16日, 为倡导科学防治肿瘤、规范治疗肿瘤, 建立健康生活方式, 我院医务部、预防保健科、肿瘤分院联合开展了主题为“肿瘤防治、赢在整合”义诊宣传活动。

据统计, 本次活动共发放肿瘤防治科普相关健康教育手册 300 份, 免费测量血压 100 余人, 住院患者接受健康教育达 200 人次。

(肿瘤分院)

口腔内科

重庆三峡中心医院口腔内科是渝东北片区率先成立的专科, 集医疗、教学、科研为一体, 成为上海交通大学医学院附属第九人民医院集团牙周疾病诊治专科联盟, 承担三峡库区人民的口腔内科疾病的诊治, 如龋病、牙周病、根尖周病、牙周病、口腔粘膜病以及口腔疾病的预防等。

为进一步降低我区儿童恒牙龋病患病率, 建立健全儿童口腔疾病综合干预工作机制, 提高儿童口腔疾病防治水平, 2009 年开始, 我科成为中西部地区儿童口

腔疾病综合干预项目实施单位, 免费为适龄儿童行窝沟封闭、涂氟等治疗达上万人次, 开展内容丰富、形式多样的口腔健康促进活动进幼儿园、学校、社区、单位。

科室医护团队 20 人, 其中高级职称 1 人, 中级职称 3 人, 以雄厚的技术实力、丰富的临床经验、先进的设备提供优质口腔诊疗服务。

电 话: 023-58104084

常规开展嵌体修复术、前牙美容修复术、现代根管治疗术、显微根管外科手术、牙外伤的处置、牙周序列治疗、乳牙预成冠修复技术、儿童缺牙间隙保持、儿童牙病防治等。

乳牙缺损预成冠修复



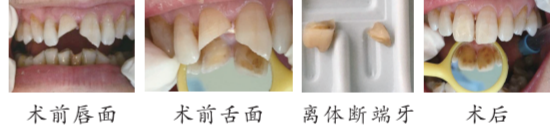
嵌体修复



前牙龋齿美容修复



前牙外伤断端粘接



复杂冠根折的保留

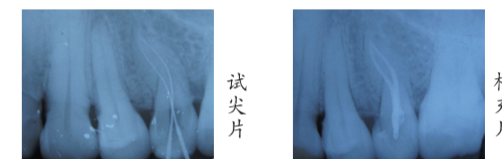


根管显微镜



根测仪 根管马达 热牙胶充填系统

弯曲根管的根管治疗



根尖手术

走进学校、单位进行卫生宣教、口腔检查



牙周病——牙齿的“隐形杀手”

什么是“牙周病”?
牙周病是发生在牙周膜、牙槽骨、牙龈等牙齿周围组织的一种破坏性疾病。如果把牙齿比喻成一颗树, 牙周组织就是树根周围的土壤。在细菌的长期作用下, 牙周组织会产生炎症反应, 表现为牙龈红肿出血。长期的牙龈炎症如果没有被及时控制, 可导致牙周周围组织的破坏, 就像树根周围的土壤流失一样, 这时就会出现牙齿松动、脱落。

牙周疾病如何治疗?
清除导致牙周炎症的菌斑和牙石是治疗牙周疾病的关键, 因为它们是导致牙龈炎症的原因。换个角度说, 就是要改善牙齿生存的环境, 如果您不爱护自己的牙齿, 将牙齿长期置于菌斑、牙石的包围之中, 牙齿终将离您而去。

牙周疾病为什么要积极治疗?
牙周疾病不仅是导致我国成年人口腔健康的主要威胁, 还与心脑血管疾病、糖尿病、老年人认知障碍、癌症等全身疾病密切相关。对于牙周疾病应积极治疗, 越早越好, 费用越低, 花费时间越少。由于对牙周疾病早期症状的忽视, 很多人等牙龈出现肿痛, 甚至牙齿出现松动时才来接受治疗, 牙周疾病多数已发展到晚期, 治疗效果将大打折扣, 有些牙齿甚至面临拔除的风险。

脱落绝不是年龄增长的必然结果, “老掉牙”是牙周疾病导致的。

牙周病自我诊断方法:
如果你经常牙龈出血、红肿、持续性口臭, 你已经是牙周炎早期了。如果你突然感觉牙齿咬东西咀嚼无力, 很可能你的牙周炎相当严重了。

如果你的牙齿用手摇一摇, 都能感觉到松动, 你的牙周炎已经到晚期。

菌斑的特性决定了控制菌斑最有效的方法是刷牙等机械方法, 药物对菌斑的作用非常有限。对于每个人来说, 掌握正确的菌斑控制行为, 养成良好的口腔保健习惯非常重要。脸要天天洗, 菌斑也要每天坚持控制。如果牙面上的菌斑没有被及时清除, 就可被唾液中的钙离子钙化, 在牙齿表面形成坚硬的牙石。牙石需要专业人士借助专用的器械来完成, 这个过程被称为“洁治”。

如果菌斑和牙石没有被及时清除, 随着牙周疾病病情的进展, 牙周组织与根面分离形成牙周袋, 牙周袋内也会形成牙石, 如果不清

持口腔清洁。对不易去除的邻间隙的食物碎屑、软垢、菌斑, 使用牙线、牙缝刷清洁。进行定期检查, 龈上洁治(洗牙)半年至 1 年进行 1 次。牙周专业治疗包括: 龈上洁治、龈下刮治和根面平整、松牙固定术、牙周手术以及口腔其他专业的合作等。



牙周治疗就像踩刹车
牙周治疗是一个踩刹车的过程, 牙周疾病能否控制除有效治疗外, 还要看患者本人的惯性能否改变, 如戒烟和保健行为的转变。假如有效的治疗和良好的口腔保健习惯都没有实现, 牙周疾病可能会一路下滑, 最终走向崩溃的边缘。所以, 牙周健康的主动权就掌握在每个人自己的手里。

从细节做起预防牙周病
掌握正确的刷牙方法, 每天 3 次, 每次 3 分钟。饭后、睡前漱口, 保