



前不久刚刚过去的第30个“全国爱牙日”，主题是“口腔健康，全身健康”，再一次掀起了进一步提升全民口腔健康素养水平的热潮。市中心医院(铁路医院)口腔科主任吕平说，口腔健康与全身健康的关系密不可分，每个人都应该掌握口腔健康知识，提高口腔健康意识，建立自我口腔健康行为，做到“护健康口腔、助健康体魄、享健康生活”。

爱牙护牙，应该怎么做？

——访市中心医院(铁路医院)口腔科主任吕平

□本报记者 王莹莹 通讯员 薛银华

本报记者:保护牙齿，必须好好刷牙，这是大家都知的事情。关于刷牙需要注意哪些呢？

吕主任:龋病和牙周病是两种最常见的口腔疾病，主要是由附着在牙齿上的牙菌斑引起，因此清除牙菌斑是维护口腔健康的基础。刷牙能去除牙菌斑、软垢和食物残渣，保持口腔卫生，维护牙齿和牙周组织健康。刷牙清除牙菌斑数小时，菌斑可以在清洁的牙面上重新附着，不断形成。特别是夜间入睡后，唾液分泌减少，口腔自洁作用差，细菌更容易生长。因此，每天至少要刷牙两次，晚上睡前刷牙更重要。坚持做到早晚刷牙，饭后漱口。

(一)提倡用水平颤动拂刷法刷牙。

1. 先将刷头放于牙齿与牙龈交界处，上牙向上，下牙向下，与牙齿大约呈45°角，轻轻加压，前后颤动10次左右，然后将牙刷向牙面转动，上下拂刷。

2. 按照上述方法，每次颤动约刷2-3颗牙，刷牙范围应有所重叠。

3. 刷上前牙舌面时，将刷头竖放在牙面上，使前部刷毛接触牙龈边缘，自上而下拂刷。刷下前牙舌面时，自下而上拂刷。

4. 刷牙的咬合面时，刷毛指向咬面，稍用力作前后短距离来回刷。

(二)提倡使用保健牙刷，注意及时更换。

保健牙刷具有以下特点：

1. 刷头小，以便在口腔内转动自如。

2. 刷毛排列合理，一般为10-12束长3-4束宽，各束之间有一定间距，既有利于有效清除菌斑，又使牙刷本身容易清洗。

3. 刷毛较软硬适度，刷毛长度适当，刷毛顶端磨圆钝，避免牙刷刷到牙齿和牙龈的损伤。

4. 牙刷柄长度、宽度适中，并具有防滑设计，使握持方便、感觉舒适。

刷牙后用清水冲洗牙刷，并将刷毛上的水分甩干，刷头上放在杯中置于通风处。

为防止牙刷藏匿细菌，一般应每三个月左右更换一把牙刷。若刷毛发生弯曲倒伏或沉积污垢，会对口腔组织造成损伤及污染，则需立即更换。

(三)提倡使用牙线或牙间刷辅助清洁牙间隙。

牙齿与牙齿之间的间隙称为牙缝隙，牙缝隙最容易滞留细菌和软垢。刷牙时牙刷刷毛不能完全伸及牙缝隙，如果在每天刷牙后，能够配合使用牙线或牙缝刷来帮助清洁牙缝隙，可以达到彻底清洁牙齿的目的。

本报记者:应该选择什么样的牙膏呢？

吕主任:使用含氟牙膏刷牙是安全、有效的防龋措施。三岁以上儿童每次用量为黄豆粒大小，成人每次刷牙只需约0.5-1克(长度约0.5-1厘米)的膏体即可。如果在牙膏膏体中加入其他有效成分，如氟化物、抗菌药物、抗敏感的化学物质，则分别具有防龋、减少牙菌斑和缓解牙齿敏感的作用。

本报记者:吃糖，是不是非常不利于牙齿健康？

吕主任:糖是人类的主要营养素之一，是人体能量的主要来源，同时也是引起龋病发生的危险因素之一。如果经常摄入过多的甜食或饮用过多的碳酸饮料，会导致牙齿脱矿，引发龋病或产生牙齿敏感。因此，提倡科学吃糖非常重要。吃糖次数越多，牙齿受损伤会越大，应尽量减少每天吃糖的次数，少喝碳酸饮料，进食后用清水或茶水漱口，晚上睡前刷牙后不能再进食。

本报记者:怎么样才能够预防口腔疾病的发生？

吕主任:龋病和牙周病等口腔疾病是缓慢发生的，早期多无明显症状，一般不易察觉，等到出现疼痛等不适症状时可能已经到了疾病的中晚期，治疗起来很复杂，患者也会遭受更大的痛苦，花费更多，治疗效果还不一定十分满意。因此，每年至少一次的口腔健康检查，能及时发现口腔疾病，早期治疗。医生还会根据情况需要，采取适当的预防措施，预防口腔疾病的发生和控制口腔疾病的发展。

最好每年一次洁牙(洗牙)，保持牙齿坚固和牙周健康。洁牙过程中可能会有牙龈出血，洁牙之后也可能出现短暂的牙齿敏感，但一般不会伤及牙龈和牙齿，更不会造成牙缝酸痛和牙齿松动。

本报记者:家长都非常关注孩子口腔健康，应该从哪些方面着手呢？

吕主任:首先，从出生开始，家长应为婴幼儿进行口腔护理。婴儿出生后，家长应每天用软纱布或软毛牙刷为孩子擦拭口腔。牙齿萌出后，可用纱布或软毛刷轻轻地为孩子擦拭口腔和牙齿。当多颗牙齿萌出后，家长可用指套刷或软毛刷为孩子每天刷牙2次，并确保清洁上下颌所有的牙齿，特别是接近牙龈缘的部位。

其次，儿童学习刷牙，家长应帮助和监督。3-6岁儿童的口腔护理由家长帮助完成，每天至少2次。3-6岁开始，家长和

幼儿园老师可开始教儿童自己用最简单的“转圈法”刷牙，其要领是将刷毛放置在牙齿上，轻压使刷毛弯曲，在牙面上画圈，每部位反复画圈5次以上，前牙内侧面将牙刷竖放，牙齿的各个面均应刷到。此外，家长还应每日帮助孩子刷牙1次。

6岁以后，儿童基本掌握了刷牙方法，但家长还要监督孩子刷牙，以保证刷牙的效果。

第三，帮助孩子尽早戒除口腔不良习惯。儿童口腔不良习惯有吮指、咬下唇、吐舌、口呼吸等，应尽早戒除，否则会造成长期前突、牙弓狭窄、牙列拥挤等口腔畸形。如果3岁以上的儿童仍存在上述不良习惯，且不能通过劝导而戒除，应及时到医院诊治，通过适当的矫正方法，帮助其戒除不良习惯。

对已有呼吸习惯的孩子，应检查其上下呼吸道是否通畅，治疗呼吸疾病，及时纠正口呼吸。

最后，乳牙龋病应及时治疗。龋病可以引起孩子牙痛、牙龈、面部肿胀，甚至高热等全身症状。龋病长期得不到治疗会造成儿童颌骨畸形，双侧面部发育不对称；还可影响恒牙的正常发育和萌出。如果没有健康的牙齿，孩子就不愿吃含纤维素的蔬菜和肉类，造成营养不良和发育迟缓。因此，“乳牙总是健康的，坏了不用治”的看法是错误的。

本报记者:窝沟封闭是怎么回事？

吕主任:“六龄牙”是萌出时间最早的恒磨牙，其咀嚼功能最强，也最容易发生龋病。窝沟封闭是预防恒磨牙窝沟龋的最有效方法。其原理是用高分子材料把牙齿的窝沟填平，使牙齿变得光滑易清洁，细菌不易存留，达到预防窝沟龋的作用。但并不是所有的孩子，所有的牙齿都需要做窝沟封闭，应由医生检查后，确认符合适应症的牙齿才需要做。同时，做完窝沟封闭的儿童仍然不能忽视每天认真刷牙。

本报记者:出现牙齿缺失的情况，应该怎么处理？

吕主任:牙齿缺失应及时修复。牙齿具有咀嚼食物、辅助发音和维持面容形态的功能。牙齿缺失易发生咀嚼困难、颌骨伸长、邻牙倾斜等。前牙缺失还会导致发音不准、面部形态发生变化、全口丧失后，咀嚼十分困难、面容明显苍老。

因此，不论失牙多少，都应及时进行牙齿修复。修复一般在拔牙2-3个月后进行。修复前应治疗保留牙的疾病，必要时对牙槽骨和软组织进行修整，以保证修复质量。

缺失牙的修复目前主要有活动修复(包括局部义齿和全口假牙)和固定修复(包括固定桥、种植牙)等。具体选择何种修复方法应依据患者的口腔条件和主观要求而定。



市中心医院(铁路医院)口腔科医生为患者检查牙齿。

常年吃素弊大于利

如今，“养生”已不再是老年人的专利，越来越多的年轻一代对“养生”也有了新的理解。有数据显示，79.1%的90后已意识到健康饮食习惯的重要性。时下流行的“素食”就成为一类新兴饮食喜好，但还有一部分人则偏激地开启了“素食”模式，认为肥胖、糖尿病、血脂异常等慢性病都与肉食相关。然而，专家指出，吃素并不像你以为的那样健康，反而会增加一些意想不到的健康风险和负担，平衡健康的营养才是健康的基石。那么，素食对身体会造成什么样的伤害呢？

体内优质蛋白质缺乏

蛋白质由氨基酸构成，食物蛋白质的氨基酸模式越接近人体蛋白质的氨基酸模式，这种蛋白质越容易被人体吸收利用，称为优质蛋白质。例如，动物蛋白质中的蛋、奶、肉、鱼等及植物的大豆蛋白质。人体缺乏蛋白质会有什么不良后果？1. 生长发育迟缓、厌食、挑食、消化不良、身体瘦弱；2. 记忆力减退、注意力不集中、学习工作效率差；3. 免疫力低下，失眠多梦、情绪低落、容易疲劳；4. 创伤不易愈合，产后身体恢复慢，病后恢复迟缓等等。

食物中的碳水化合物比例及总能量比素菜搭配者更多，而碳水化合物是引起血糖升高的最重要原因。从这个角度上说，素食者发生高血糖的风险更大。因为无法从肉类中摄取蛋白质、脂肪来源的能量，素食者只能从米饭、面食等食物中补充，这样往往就会摄入超量的碳水化合物，导致高血糖风险。

微量营养素缺乏

以人体中含量最丰富的一种必需微量元素——铁为例，相较于西方国家，我国是缺铁性贫血高发地区。研究认为，原因是我国居民以植物性膳食结构为主，85%以上的铁摄入量来自植物性食物，

而植物性食物中的铁为非血红素铁，其人体实际吸收率很低，通常低于5%。还有锌、硒、B族维生素等……如果不吃肉，上述微量元素都无法从其他食物中摄取。

加重肠胃负担

素食热量相对动物性食品低，为了达到饱腹感和维持人体活动，不知不觉就会吃下更多食物，让肠胃不断蠕动，肠胃道不堪重负，发生疾病的风险就会增大。所以，吃素并不像一般人直认为的那样完全健康，反而会增加一些意想不到的健康风险和负担。

(冬梅整理)

别把这5种病当“秋燥”

嘴唇起皮、口角溃烂、皮肤干燥……随着天气转凉，秋意渐浓，越来越多的人感受到了“秋燥”的威力。但是，如果这些症状通过调整生活方式还是无法改善，就不一定是“秋燥”，而要当心是其他疾病了。

干燥综合征

对于单纯的干燥、多饮水、食用具有滋润润燥的食物，都能得到改善。但是，有一种口舌干燥却是怎样补水都无法缓解的，这就是干燥综合征。干燥综合征是一种自身免疫性疾病，尤其偏爱中年女性，主要表现为眼睛干涩、唾液减少、吞咽困难、有时还伴有有关节疼痛等。

甲亢

甲状腺功能亢进，是由于甲状腺激素分泌过多引起的一组代谢性疾病，除了表现为口干外，还伴有消瘦、怕热、多汗、易激动、急躁、脾气大、眼球外突、“大脖子”、月经紊乱、月经不规律或减少，甚至闭经等症。因此，有以下症状最好立即去医院检查，以便早确诊、早治疗。

糖尿病

多数糖尿病患者都有典型的“三多一少”症状，即多饮、多食、多尿和体重减轻。但有些患者只表现为口渴，且无论喝多少水都无法缓解，此时千万不要以为是秋燥，而应尽早到医

院检查。

营养缺乏

有些老年人由于消化功能衰退，造成维生素和微量元素缺乏，会引起皮肤干燥、角化、口干，甚至引起咽喉、鼻腔干燥、吞咽困难等。此类患者在秋季可以适当多吃一些橙黄色和深绿色的蔬菜，以及动物肝脏、肾脏、深海鱼、蛋黄等富含维生素A的食物。

(王霞整理)

骨质疏松也要动起来



52岁的李阿斌经常感觉全身酸痛，尝试过推拿等康复手法，但症状不但减轻，反而有加重的趋势。来中医院健康体检中心一查，发现骨密度低，被诊断为骨质疏松症。虽然已经进行了药物控制，但仍觉得身体不适。“豆腐渣工程”的腿脚经不起考验，容易倒塌，人体骨龄也一样。所以，50岁后，中老年朋友就应该特别关注骨质疏松，通过科学合理的手段加以预防，做到有备无患。

据中医专家介绍，很多人患了骨质疏松，因为怕骨折而拒绝运动。其实，这些患者更应该坚持适量运动，适当的运动项目有散步、打太极拳、打门球、跳舞等。通过运动，可以增加骨骼的生长，特别是可以预防因不活动引起的骨流失，增加肌肉的灵活性，降低跌倒概率，同时，还能有效改善骨龄的血流供应，促进性激素分泌和吸收，增加骨密度。

不过，以下六类人群切不可自作主张随意锻炼，以免适得其反，引发其他疾病：

1. 高血压、安静时血压达180/110毫米汞柱者；
2. 低血压、伴有脑供血不足者；
3. 难以控制的糖尿病患者；
4. 患有关节病、影响活动者；
5. 心力衰竭患者；
6. 伴有症状的贫血患者者。

(大亮整理)