

聚焦

健康生活从“齿”开始

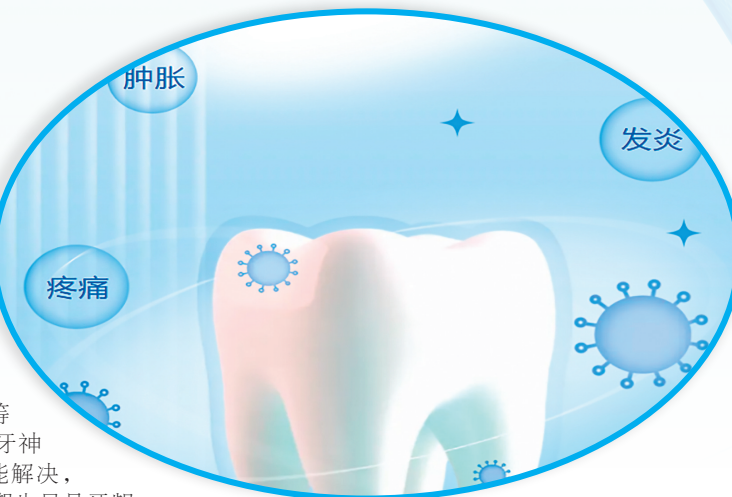
本报记者 魏 濛

“我最近刷牙牙龈总是出血。”
“吃热食喝冷饮就疼，好一会才能缓解。”
“牙看着好好的就是疼，到医院医生检查是龋齿。”

.....

你是否也曾忽略刷牙时的牙龈出血？是否觉得牙龈红肿、口臭只是小毛病？人们每天用牙齿咀嚼美食，却常常忽略它的健康预警。其实，晨起刷牙，牙龈泛红出血，吃冷热食物瞬间酸软刺痛，闭口时隐约散发异味，这些看似微小的信号，都是牙齿在向你发出“生病”警报。

口腔健康是幸福生活的“隐形守护者”，关乎咀嚼、言语、美观和整体健康。但全球30多亿人受口腔疾病困扰，龋齿和牙周病尤为普遍。遗憾的是，许多人不够重视未能及时治疗，导致病情加重。每年的3月20日是世界口腔健康日，今年的活动主题是“健康口腔，幸福生活”，旨在提高公众对口腔疾病预防的重视，呼吁通过日常口腔护理和健康生活方式，提升生活品质。那么，口腔疾病是如何影响全身健康的？想要护牙该怎么做？市中心医院口腔科主任吴国荣接受记者采访时，多维度解锁了牙病的危害、护牙误区、怎样好好守护这副“朝夕相伴”的牙齿。



重视口腔“警报”

48岁的全先生，右下后牙病变多年未治。近一月右侧面颊反复肿胀。CT检查显示下颌骨大面积骨质破坏，诊断为颌骨骨髓炎。入院后抗生素治疗控制炎症后手术治疗，术后继续抗生素治疗。“早知道一颗牙会惹这么大的祸，我早就治了。”他后悔莫及。

“保持口腔健康是保持身体健康的基础。当口腔卫生行为、习惯变得不健康时，就会导致口腔疾病和其他健康问题。”吴国荣介绍，据统计，口腔疾病的发病率仅次于感冒，是人体最易高发的疾病之一。口腔健康不仅仅是牙齿的健康，还包括牙龈、舌头、口腔黏膜等组织的健康。口腔是消化系统的起点，也是呼吸系统的一部分，口腔健康与全身健康密切相关。相关研究表明，口腔疾病如龋齿、牙周病等，可能增加心血管疾病、糖尿病、呼吸系统疾病等慢性病的风险，甚至诱发多种全身疾病，成为隐藏在口腔里的“健康隐患”。所以，守护口腔健康，就是守护全身的健康防线。他提醒，以下这些高频口腔问题要重视：

龋齿。龋齿也称为蛀牙，是由于不良的口腔卫生习惯，如不按时刷牙、爱吃甜食等，导致口腔中的细菌分解食物残渣产生酸性物质，逐渐侵蚀牙齿而形成的。如果不及时治疗，龋齿会不断加深，甚至导致牙髓炎、根尖周炎等严重后果。

牙周病。牙周病主要包括牙龈炎和牙周炎，常由牙菌斑和牙结石堆积引起，影响牙龈、牙槽骨等支持组织，表现为牙龈出血、红

肿、疼痛、口臭、牙周脓肿，严重时导致牙齿松动、脱落。

牙齿敏感。牙齿敏感通常是牙釉质受损或牙龈退缩导致的牙本质暴露引发的短暂性疼痛或不适。刷牙方式不当如使用硬毛牙刷、频繁饮用高酸性饮料、咬硬物或长期磨牙习惯均可能是诱因。

牙齿脱落。牙齿脱落的主要原因包括龋齿、牙周病、外伤及年龄增长。牙齿脱落会导致咀嚼功能下降、咬合关系被破坏、脸型显得苍老、说话不清晰，还会加重胃肠消化的负担，进而带来心理健康问题。

口腔溃疡。口腔溃疡通常表现为口腔黏膜的浅表性创口，伴有红晕和疼痛，多由局部创伤如咬伤、刷牙过度用力、免疫力下降、营养不良缺乏维生素B族或铁锌及压力过大等因素引起。反复发作或长期不愈的溃疡需警惕潜在的全身性疾病或恶性病变。

避开护牙陷阱

“牙疼忍忍就好？”“刷牙越使劲越干净？”“洗牙伤牙？”“乳牙反正要换，蛀了不用管？”这些听起来耳熟能详的说法，你信过几个？别小看这些误区，它们可能正在成为你口腔健康的“隐形杀手”。

“我国成年人牙周健康率不足10%，儿童龋患率超70%。更可怕的是，许多大家以为的‘护牙习惯’，实际却是伤牙元凶。”吴国荣说，口腔健康远不止“牙齿好看，能好好吃饭”，它更是全身健康的“前哨”。生活中我们对护牙存在着不少误区：

牙齿不痛就不用看牙医。龋齿在浅龋、中

龋阶段几乎没有痛感，等出现疼痛时往往已伤到牙神经，需要做根管治疗才能解决，耗时又痛苦。牙周炎早期也只是牙龈红肿出血，容易被忽视，等到牙齿松动时牙槽骨可能已严重吸收。

牙龈出血很正常。牙龈出血的原因包括牙结石、牙周病、凝血功能障碍、药物副作用、牙龈肿瘤等。如果经常出现牙龈出血或出血不止者，切忌大意，应及早就诊，做进一步的检查，明确病因，及时治疗，以免耽误病情。

老人掉牙正常无需镶牙。老人掉牙虽然是常见的生理现象，但缺牙后会产生产许多危害。一是会影响消化功能，引起胃肠道疾病和营养不良。二是如果个别牙缺失后不进行治疗，会导致左右邻牙和对应咬合的牙移位，产生食物嵌塞，影响咬合关系。所以，老人掉牙后要要及时镶牙。

乳牙蛀了不用管。孩子的乳牙发生了龋齿，有些家长认为蛀了不用管，反正要换牙。其实不然，乳牙龋坏不仅会让孩子咀嚼疼痛、影响进食，还会直接伤害正在发育的恒牙，可能导致恒牙结构缺损、排列不齐。更会影响孩子的自信心，甚至阻碍社交能力发展。从第一颗乳牙萌出开始，就该用纱布或儿童牙刷清洁口腔。

洗牙会导致牙缝变大。这种担心使很多人拒绝洗牙。实际上，牙石的堆积、牙龈的炎症会导致牙龈的局部肿胀堵塞牙缝，而洗牙后去除了牙石，牙龈肿胀逐渐消退，所以牙缝就变得明显了，感觉牙齿的轮廓也更加明显，牙齿好像变长了，这是目前牙齿真实面目的还原，绝非洗牙所造成的。

吃甜食后立即刷牙。食用甜食后立即刷牙会增加蛀牙风险，这是因为酸性食物会使牙釉质软化，此时刷牙可能损伤牙齿。建议吃完含糖食物后先用水漱口，等待约半小时再刷牙。此外，刷牙时推荐使用软毛牙刷，不建议使用硬毛牙刷，后者容易导致牙龈损伤、牙齿磨损等。

不吃糖就不会蛀牙。口腔细菌不仅分解糖产酸，淀粉类食物(如馒头、饼干)同样会被分解产酸。比“吃糖量”更关键的是“吃糖频率”——同样的糖分，分多次吃会让牙齿持续处于酸性环境，蛀牙风险翻倍。液态糖(饮料)和黏性糖(太妃糖)更要格外警惕。

刷牙时间越长越干净。刷牙并非越用力或时间越长越好。过度刷牙或用力过猛会磨损牙齿最外层的牙釉质，导致牙齿敏感、牙龈萎缩，且这种损伤不可逆。把牙刷干净的关键，不在于时间长短，而在于方法、技巧和工具。

日常呵护是关键



早孕期间营养不能少

孕早期(前三个月)，胚胎正经历从单个细胞到器官雏形的关键蜕变——虽仅有掌心大小，大脑神经细胞已开始快速增殖，心脏逐渐形成四腔结构……这一阶段的营养摄入直接决定胎儿健康基础，甚至影响未来智力与体质发育。

核心营养法则：关键营养素，一个都不能少。

叶酸：预防畸形的“生命基石” 每日0.4毫克叶酸，应从备孕开始补充至孕期结束，预防神经管畸形(如脊柱裂)；满足机体需要。优先选叶酸补充剂，搭配绿叶蔬菜、豆类辅助摄入。

蛋白质：细胞生长的“能量源泉” 每日蛋白质50克—55克，如“1个鸡蛋+1瓶牛奶+1个手掌的瘦肉/禽肉+1个手掌的白豆腐”。优先选鱼、禽、蛋、奶、豆制品，支持胎儿组织构建。

铁：血液健康的“守护者” 每日铁含量确保12毫克—18毫克，能够预防贫血，保障母婴血氧供应。动物血、肝脏及红肉铁含量高且易吸收，建议每日吃瘦肉50克—100克，每周1次—2次动物血或肝脏20克—50克，可满足铁需求；搭配富含维生素C的蔬果，能提升铁吸收利用率。

王惠敏

优生优育课堂

春季养发正当时

相关研究表明，春季其实是养发的好时机。因为春季人体新陈代谢能力提高，血液循环加快，会让头部的毛囊复苏、毛发细胞活跃度加速，头发生长速度也随之加快。头发的生长发育在春季也会进入快速生长期。春季养发可以从以下几方面入手。

经常梳头 中医认为，头部分布的主要穴位有100多个，在梳子反复按摩刺激下，可以促进头部血液循环，滋养和坚固头发。

其他关键营养素：协同作用，全面守护 维生素B族：缓解孕吐(B6需遵医嘱)。碘：规律食用碘盐(每日5克)，每周摄入1次—2次富含碘的海产品。如：海带、紫菜等，可满足孕早期妇女的碘营养需要。

安全红线：这些食物要远离 生食、未煮熟海鲜、酒精等绝对禁止食用；山楂(可能诱发宫缩)、螃蟹(寒性)等谨慎食用，咨询医生后再吃。

调整习惯 养成良好作息习惯，早睡早起，避免过度劳累和熬夜；适当户外运动，增强体质。饮食应清淡，尽量避免摄入辛辣、刺激的食物。

补足营养 养好头发，以下几类营养素要吃够：富含优质蛋白质的食物，比如蛋、奶、瘦肉，以及豆类及谷薯类。

富含B族维生素的食物，杂粮杂豆和动物内脏如肝肾中含量较为丰富。

富含铁的食物，比如红肉、动物血、动物肝脏等。

富含锌的食物，首选海产品、瘦肉、动物内脏。

纾解压力 春季养生护发，应保持乐观开朗，忌思虑恼怒，以使肝气舒畅，气血条达。每天可用10分钟进行深呼吸或冥想来平复情绪，压力大时做几分钟温和拉伸。

躲开过敏原 明确过敏原，并尽量避免接触。例如，对染发剂过敏的人可根据发用产品斑贴试验结果，选择天然成分或不致敏的染发产品，对尘螨过敏的人应保持家居环境清洁。

春季花粉浓度较高，易过敏者外出要佩戴口罩及护目镜；回家后要及时洗手洗脸，并更换衣物，必要时可用盐水冲洗鼻腔。

生活提示 春季花粉浓度较高，易过敏者外出要佩戴口罩及护目镜；回家后要及时洗手洗脸，并更换衣物，必要时可用盐水冲洗鼻腔。

祁林

资讯

市中心医院开展“世界肾脏日”健康义诊

本报讯(记者 魏 濛)近日，市中心医院开展“世界肾脏日”健康义诊活动，为市民的肾脏健康保驾护航，旨在提高群众对肾脏疾病的认识，倡导健康生活方式，解决肾病患者们的困惑。

活动现场，该院医务人员为前来咨询的市民测血压、发放科普手册，提供一对一诊疗答疑。同时，在该院肾内科举办科普讲座，医务人员用专业通俗的语言，为患者及家属讲解了慢性肾脏病防治知识，以及腹膜透析导管出口护理的注意事项，提高患者战胜疾病的信心。

此次活动，不仅提高了群众对肾脏疾病的重视程度，普及了肾脏健康知识，也进一步增强了群众对肾脏疾病早发现、早诊断、早治疗的意识。该院将持续开展健康科普、义诊等活动，积极倡导绿色医疗与健康生活方式，让更多群众受益于专业的肾脏健康服务，守护好每一位群众的“生命之源”。

盐湖区一社区举办健康科普讲座

本报讯 为普及科学营养知识，提升居民健康素养，近日，盐湖区北城街道恒大绿洲社区联合运城市营养保健行业协会举办了“普及健康科学知识，提升公民科学素质”主题健康科普讲座。

活动中，营养师围绕主食怎么吃更健康、改善主食结构等居民关心的话题，用通俗易懂的语言讲解了均衡膳食的重要性，针对性给出低盐低脂饮食、健康主食推荐等实用建议，让健康知识听得懂、用得上。

此次活动不仅拉近了社区与居民的距离，更营造了“人人关注健康、家家践行科学饮食”的良好氛围。未来，恒大绿洲社区将持续开展更多健康服务活动，让健康守护走进每一个家庭。(王佳妮)

春分养生要“平和”

一级健康管理师 王水成

春分养生最重要的一点是保持人体的阴阳平衡，重点要讲求“平和”，以和为贵，以平为期。怎样做才能达到平衡呢？

第一要降火 吃降火菜白菜，白菜可益胃生津、滋阴润燥、清泻肺热，是很好的降火菜，与百合、山药一起炒，还可清肺火。

吃降火肉鸭肉，鸭肉性寒，适合体内有热、食欲不振者食用。且鸭肉的蛋白质含量高于一般的畜肉，富含不饱和脂肪酸，适宜“三高”人群食用。

喝降火水山花茶，山楂被称为“长寿红果”，能消食化积，醒脾和胃，促进消化。山楂与清热解毒的金银花搭配泡茶喝，可以缓解胃热肠热导致的口腔溃疡、大便燥结等症状。

第二要祛湿 春分节气后，雨水较多，易生湿，饮食方面同时要注意健脾祛湿。例如需要喝一些祛湿的汤：

茯苓粥。茯苓15克、粳米200克、冰糖适量。将茯苓、粳米洗净，一同放入锅中，加适量清水，大火煮开后改小火煮至粥米烂，放入冰糖略煮即成。有健脾利湿的功效。

山药扁豆鲤鱼汤。白扁豆30克、淮山药40克、干姜3克(或生姜15克)、鲤鱼1条(约500克)。先将鲤鱼剖腹，去鳞、鳃及内脏，洗净，加适量水，与前三种药同煮1小时，加入精盐、料酒适量调味即成。有健脾祛湿的功效。

第三要通堵 肠道堵喝白开水。寒冷季节，阳气闭存于体内，致使肠胃内热堆积，春分时节易发生大便秘结。通肠道，白开水就是很好的药。建议每天喝1500毫升到2000毫升水，有很好的祛火作用。

鼻子堵常洗鼻。春分时，春暖花开，过敏性鼻炎高发，除出门要佩戴口罩外，还可以在每天洗脸时洗鼻子。

经络堵：多泡脚。人体很多重要经络都起源于足部，从脚趾头开始，一直往上走，行遍全身，一旦经络不通就会导致各种疾病。每天临睡前1小时—2小时，泡脚10分钟—20分钟，使水位没过小腿肚，可以促进经络的自我调节，达到治病、防病的目的。

第四要节制 睡眠要节制。春天容易犯春困。这时候人们可以晚上11点前睡，早晨6点半前起床，中午可以睡30分钟午觉。

情绪要节制。春天容易上火、脾气暴躁，有时会莫名其妙地为小事上火，还容易抑郁。这时就要多锻炼，常做深呼吸。

饮食要节制。此时细菌等微生物也在繁殖壮大期，要少吃生冷之品，避免损伤脾胃，使各类细菌趁虚而入。燥热的炒货也要少吃，过敏的人更适合吃水煮花生。此外，每天上午和下午分别开窗通风10分钟，有利于防止细菌滋生。

健康科普讲座