



守护身体健康,从“齿”开始!

本报记者 周晶

9月20日是**全国爱牙日**,旨在进一步强化公众对口腔卫生的关注,普及口腔卫生知识,增强口腔健康观念和自我口腔保健意识,建立口腔保健行为,从而提高全民族口腔健康水平。

今年9月20日是第37个全国爱牙日,主题是“口腔健康 全身健康”,副主题是“减糖控体重 护牙促健康”。

9月18日,县人民医院口腔一科候诊区的电子叫号屏,持续刷新着就诊和候诊人员的姓名。
 60多岁的何大爷手持医保卡向护士请教如何用手机挂号。他一边张开嘴露出牙龈,一边指着缺牙说:“最近这几年好几颗牙都掉了,现在吃馒头都费劲。医生说牙槽骨有点萎缩,得先检查之后才能知道能不能种牙。”何大爷坦言,他年轻时牙齿状况就不好,但因舍不得花钱而未及时治疗。他说:“那时候觉得拔牙比治牙便宜,坏一颗就拔一颗,结果导致相邻的牙齿松动。”如今刚60岁出头的何大爷已缺大半口牙,硬食、肉类需经特殊处理才能吃下,生活质量大受影响。

头都费劲。医生说牙槽骨有点萎缩,得先检查之后才能知道能不能种牙。”何大爷坦言,他年轻时牙齿状况就不好,但因舍不得花钱而未及时治疗。他说:“那时候觉得拔牙比治牙便宜,坏一颗就拔一颗,结果导致相邻的牙齿松动。”如今刚60岁出头的何大爷已缺大半口牙,硬食、肉类需经特殊处理才能吃下,生活质量大受影响。

不一会儿,电子叫号屏上显示轮到邹先生就诊。只见他捂着红肿的脸冲进诊室,告诉医生:“早上刷牙满口血丝,最近还感觉牙齿松动。”经检查,其牙周袋深度达5毫米,确诊为中度牙周炎。面对诊断结果,邹先生懊悔不已:“我刷牙总是‘速战速决’,也没定期洗牙,几年前就偶尔出血,总觉得忍忍就好,没想到拖成这样。”

邹先生今年32岁,他的话道出不少中青年群体对口腔健康认识的不足。
 另一边,李女士带着6岁儿子等候就诊。孩子因牙痛夜间哭闹。“以前觉得乳牙迟早要换,蛀了也没事,没想到孩子疼得睡不着。”李女士说,“孩子从小就爱喝饮料、吃糖果,我和家人此前也没有重视孩子的口腔护理。”

二、数据透视:儿童龋患率下降但问题仍存

县疾控中心相关科室负责人介绍,全县最新口腔健康数据显示,儿童龋患率为22.80%,较上一学年的26.59%下降3.79个百分点。“这说明儿童口腔防治工作初显成效,但口腔疾病仍是影响居民生活质量的常见问题,且从数据和临床情况来看,不同年龄段痛点差异明显。”这名负责人说。
 县人民医院口腔科主任、副主任医师周义结合临床案例分析:儿童群体因频繁摄入糕点、糖果、果汁等甜食,易滋生细菌导致蛀牙,且不少孩子未掌握正确刷牙方法,牙齿清洁不到位、刷牙时间不足,牙缝等关键区域被忽略;中青年则因工作压力大、作息紊乱、吸烟、口腔健康意识薄弱等,导致牙周炎患病率较高,这类患者往往等到牙齿松动才就诊,此时牙齿损伤多已不可逆;老年人则因长期口腔问题积累,缺牙、牙槽骨萎缩等问题突出,影响咀嚼功能与营养吸收。

果、果汁等甜食,易滋生细菌导致蛀牙,且不少孩子未掌握正确刷牙方法,牙齿清洁不到位、刷牙时间不足,牙缝等关键区域被忽略;中青年则因工作压力大、作息紊乱、吸烟、口腔健康意识薄弱等,导致牙周炎患病率较高,这类患者往往等到牙齿松动才就诊,此时牙齿损伤多已不可逆;老年人则因长期口腔问题积累,缺牙、牙槽骨萎缩等问题突出,影响咀嚼功能与营养吸收。



县人民医院口腔科医生检查学生牙齿健康状况。记者 刘超 摄

四、健康指南:做好“日常+定期”双防护

针对不同群体口腔健康需求,周义结合全国爱牙日主题,提出多维度口腔健康管理建议:

日常清洁要有效:每天刷牙2次,每次不少于2分钟,使用含氟牙膏;每日至少1次用牙线或牙缝刷清洁牙邻面,可搭配冲牙器辅助。

饮食习惯需调整:控制糖的摄入频率与总量,减少碳酸饮料;多吃高纤维蔬菜水果,助力牙齿自洁。

定期检查别忽视:每半年至1年进行1次全面口腔检查与洁治(洗牙),早发现、早控制牙菌斑与牙结石。

问题应对要及时:出现蛀牙、牙龈出血、牙齿松动等症状立即就医,缺牙后及时修复,避免牙列不稳。

特殊人群重防护:孕妇孕前需做口腔检查,孕期加强口腔卫生;家长帮助婴幼儿清洁口腔,戒除吮指等不良习惯;糖尿病患者需重点关注牙周健康。

■ 相关链接:

众所周知,刷牙是清除牙菌斑、预防龋病的有效方式,是个人维护口腔健康的可行方法。刷牙与牙膏又是人们日常不可或缺的基础口腔清洁护理用品,与口腔健康密切相关。那么,我们该如何合理选择牙刷和牙膏呢?

一、牙刷

唐代医著《外台秘要》曾载:“每朝杨柳枝咬头软,点取药揩齿,香而光洁。”后来在此基础上形成了经杨柳枝改良的牙刷。

我们现代的牙刷,按刷毛的材质主要分为硬毛和软毛两类。硬毛牙刷清洁效果更好,但它对牙齿的磨损也较大;软毛牙刷能深入牙龈以下和牙齿邻面间隙去除菌斑,但它对较厚的菌斑去除能力有限。可见,要根据个人口腔状况,挑选适合自己的刷毛硬度。

同时,我们在选择牙刷时,还要考虑自身牙齿排列情况,选择合适的大小和形状。一般来说,牙刷头的长度以覆盖2颗门牙的大小为宜。此外,近些年电动牙刷以其方便、省力等特点,逐渐受到人们青睐。对于老年人、肢体活动不便的消费者,推荐使用电动牙刷。但需注意,

不要过于迷信电动牙刷的效果,有科学研究显示,只要刷牙方法正确,手动牙刷与一般的电动牙刷能达到同等清洁效果。

二、牙膏

北宋《圣济总录》记载了20余项揩齿方;明代李时珍《本草纲目》也记载:“香白芷一钱,朱砂五分。为末,蜜丸芡子大。频用擦牙。”这些可看作我国古代的“牙膏”。

根据《化妆品监督管理条例》《牙膏监督管理办法》等法规,牙膏在我国参照普通化妆品的有关规定进行管理,它是指以摩擦方式,施用于人体牙齿表面,以清洁为主要目的的膏状产品。另外,按照国家标准、行业标准进行功效评价后,可以宣称牙膏具有防龋、抑牙菌斑、抗牙本质敏感、减轻牙龈问题等功效。那么,这些牙膏的功效具体有何含义?面对市场上琳琅满目的牙膏产品,我们又该如何选择呢?

总体来说,不同功效的牙膏含有不同的功效成分,这是它们发挥作用的基础,选择牙膏要因人而异。

对于预防“虫牙”(龋病),一般建议选择



周义(右一)为患者治疗口腔疾病。受访者供图

三、专家警示:口腔问题是“全身性疾病放大器”

“很多人觉得牙齿问题是小事,忍一忍就过去了,实则是在透支全身健康!”周义强调,口腔健康是全身健康的基石,直接关联心、脑、肾等重要器官安全,对孕妇与胎儿也存在潜在风险,堪称“全身性疾病放大器”。

周义进一步解释,牙齿的核心功能是咀嚼,充分咀嚼能减轻胃肠负担、刺激唾液分泌,促进消化。若因牙齿缺失或疼痛导致

咀嚼功能下降,会加大消化系统压力,长期如此会影响营养吸收与身体整体健康。

39岁的陶女士便是典型案例——她因牙龈反复出血、肿胀就诊,右下第二磨牙因龋坏发展为根尖周炎,需进行根管治疗与牙冠修复。“我以前刷牙都是应付一下,现在不仅自己要科学刷牙,还要让孩子懂得护牙,以免他走上我的老路。”陶女士说。



县人民医院医护人员向幼儿园小朋友科普护牙知识。记者 刘超 摄

如何选择牙刷与牙膏

含氟牙膏,市面上的牙膏大多含氟(氟化物)。研究证明,氟化物能有效抑制细菌生长,同时可增加牙齿矿物结构的抗酸能力。但是,过度使用含氟牙膏可能会引起其他健康问题。尤其是对于儿童,建议使用专门配方的儿童含氟牙膏,并且要注意用量:1~3岁儿童,建议每次用量不超过1颗米粒大小;3~6岁儿童,建议每次用量不超过1颗豌豆大小。

另外,家长要在儿童刷牙过程中起到帮助、监督作用,要提醒、鼓励孩子尽量不要吞咽牙膏。牙菌斑是附着在牙齿表面的微生物结构化群落,可引起多种口腔疾病:龈上菌斑主导龋病(即“虫牙”)的发生发展过程;龈下菌斑则与牙周疾病(如牙龈炎、牙周炎等)密切相关。刷牙、使用牙线等机械方法可以有效去除牙菌斑,而且抑牙菌斑牙膏中的有效成分也可进一步减少菌斑量。因此,使用抑牙菌斑牙膏刷牙能够在一定程度上预防龋病、牙周疾病的发生发展。不过需要注意的是,口腔微生物生长活跃,通常8小时就能形成新的牙菌斑。因此,建议每天至少刷牙2次,尤其是每晚睡前尽

可能认真刷牙,以减少夜间菌斑的累积。

如果您的牙齿敏感,常出现牙齿“酸”、咬合无力等症状,可选用抗牙本质敏感牙膏。这类牙膏的功效成分多样,常见的有钾盐、锶盐、生物活性玻璃等。造成牙本质敏感的因素复杂多样,在选择这类牙膏的时候,可多试用不同功效成分的产品,找到最适合自己的款。不过需要提醒的是,有些牙齿疾病(如龋病、牙隐裂等)可能与牙本质敏感症状相似,对于这些疾病,仅通过刷牙是不能代替治疗的。因此,如果感到牙齿敏感,首先应请专业医疗机构进行诊断,以免耽误治疗。

减轻牙龈问题的牙膏多含中草药成分,可适当缓解相关症状。但需要注意的是,如果牙龈长时间出现红肿、发炎、肿痛等问题,很可能是由牙结石局部刺激所致。刷牙能在一定程度上减少牙结石的产生,但定期的口腔洁牙(洗牙)才是治疗牙龈炎、牙周炎的有效措施,使用减轻牙龈问题牙膏可作为一种辅助预防手段。

稿件来源:胡涛(四川大学华西口腔医院)冯克然(中国食品药品检定研究院)