

保护牙齿 呵护口腔健康

本报记者 张丽阳 文/图



在市蒙医中医医院举办的“小牙医”体验活动中,小朋友在医生的指导下“检查”牙齿。

俗话说,“牙好,胃口就好,吃嘛嘛香”。

今年9月20日是第35个“全国爱牙日”,活动主题为“口腔健康 全身健康”。

口腔健康不仅是全身健康的基础,更是全身健康不可分割的重要一环。近年来,越来越多的人意识到口腔健康对生活质量的影响。根据世界卫生组织(WHO)在1981年提出的标准,口腔健康为“牙齿清洁、无龋洞、无疼痛,牙龈颜色正常、无出血现象”。

在这样的标准下,想要护牙健齿,我们该怎么做呢?口腔疾病又是如何影响全身健康的呢?近日,记者采访了市蒙医中医医院口腔科主任吕海莉来答疑解惑。

牙痛不是小病,请勿忽视它

“我作为牙科医师,接诊过的患者都是因为不重视口腔健康从而导致自己的牙齿出现严重问题,甚至来医院问诊时,一些患者的口腔健康问题已经影响到全身健康。”吕海莉说。

吕海莉表示,在她接诊的患者当中,最多的便是因为不重视口腔卫生,导致很小的牙齿龋病最后发展为根尖周炎,甚至发展到根尖脓肿、间隙感染。“很多人没有意识到这有多严重,口腔感染到这个程度,整个嘴巴是无法张开的,不仅影响进食,再恶性循环,无疑会影响身体健康。”吕海莉说,“还有一些老年人,将口腔黏膜上的疾病误认为是常见的口腔溃疡,自己买些药或者只是进行一些简单治疗,不见好转后才到牙科做治疗。”

“有不少人患有牙周疾病,但自己却不重视。”吕海莉说,“很多人在这方面的知识很欠缺,他们不屑于治这个病,认为好好刷牙就行了。实际上,刷牙也不简单,大部分人因为没有做到有效刷牙,日积月累,导致牙周疾病越来越严重。”

对于很多人找牙医诊断的行为,吕海莉表示赞同。她同时提醒,在就诊时还要注意,需要得到牙医专业、有效的诊疗意见,“专业医生在诊断患者病情时,要通过患者主诉问题去追根究底,探寻为何出现这样的疾病,如此才能治本。但目前存在的问题是,一些小诊所只治疗患者的表面问题,并没有从根本上解决”。

牙痛不是小病,要警惕身体发出的信号,及时得到有效治疗,请勿忽视它。

口腔疾病看似小,却关乎全身健康

牙齿是我们身体中极为重要的器官之一。口腔健康与全身健康相互影响、相互促进。

在生活中,人们往往注重全身健康,却忽视了口腔健康。其实,口腔的“小病”也可能会引起全身性的“大病”。

龋病和牙周病是最常见的两种口腔疾病。龋病是指在以细菌为主的多种因素的影响下,导致牙体硬组织发生慢性、进行性、破坏性的一种疾病。我们在生活中经常听到的“蛀牙”,指的就是龋病。龋病发生之初,牙齿表面仅表现为白垩色(偏浅灰的白色)或黑色的颜色改变,缺损并不明显,也没有特别明显的体感症状。如不及时治疗,病变继续进展,形成龋洞,这时可能出现冷热刺激疼痛。如果仍未及时就医,随着龋病破坏程度进一步加深,累及牙髓和牙根尖,往往疼痛加重,治疗过程也更为耗时耗力。

“据世界卫生组织统计的常见疾病中,龋病仅次于心血管疾病,位列第二。”吕海莉说。

牙周病作为一种细菌感染性疾病,起初可能仅仅是刷牙出血、牙龈肿胀,症状不明显,容易被忽视。即使对于中重度牙周病,口腔内围绕牙齿的牙周袋内存在着近似于手掌面积大小的发炎溃瘍面,患者可能也没有疼痛难忍的自觉症状。而当牙周病发展至晚期,牙齿松动甚至脱落,此时再寻求牙医的帮助,往往为时已晚。

“牙齿之所以有牵一发而动全身的影响,正是因为牙齿是消化器官的第一道关卡,生命所需物质都需要通过口腔。同时,因为牙齿的对称性特点,一侧牙齿不舒服,人们自然用另一侧进行咀嚼,当两侧都不能咀嚼时才可能引起重视。”吕海莉说。

吕海莉表示,牙周并非只是牙龈,还包括牙齿周边的组织系统。慢性牙周病会先影响到口腔,导致严重的口臭,进而发展为牙齿松动、移位,最终自行脱落。牙周病是心血管疾病的重

要危险因素,甚至可能是独立危险因素,二者密切相关。也可以说,牙周病患者更容易罹患心血管疾病。

“心血管疾病的问题在于动脉粥样硬化,即在动脉血管内壁形成斑块。牙周病的致病菌可以通过血液循环播散到动脉粥样硬化的部位,从而造成危害。牙周病患者如果能接受完善的牙周治疗,控制炎症,可以降低动脉粥样硬化的发生风险,从而降低心血管疾病的发生概率。”吕海莉说。

“口腔疾病会对肾病产生不良影响。在中医学中,牙齿和肾脏之间存在密切联系,而且因为肾病患者免疫力会降低,从而引发口腔疾病。”吕海莉表示,高血压、糖尿病也和口腔疾病息息相关。如果患者由于本身患有慢性牙周病,还患有高血压,服用降压药会引发药物性牙龈增生,副作用就是加重牙周病。糖尿病人本身抗感染能力较差,如果口腔和牙齿存在问题,就会加重糖尿病病情;而如果本身患有牙周病,当血糖控制不好时,还会加重牙周病病情。

“口腔问题还会导致心理疾病,尤其要关注儿童。因为除了作为器官之外,牙齿还有维持面容的作用。一方面,儿童会对牙医有恐惧心理,另一方面,儿童的牙齿不好看、有坏牙,和小朋友交际时很可能有阻碍甚至受到歧视,导致不愿意开口、不愿意和其他孩子玩耍,甚至产生矛盾、冲突,从而对心理健康发展产生不利影响,甚至导致心理疾病。”吕海莉说。

因此,重视牙齿,也是在重视全身健康。

科学保护牙齿,切勿陷入这些误区

在重视牙齿健康的道路上,有许多人已经走在前列,也有一些人陷入误区。

误区一:只要做了窝沟封闭就可以一劳永逸,永远不再坏牙

“没有任何一种方式可以完全预防牙齿疾病,只有许多方式相结合才能够有效预防龋病。”吕海莉表示,根据口腔流行病学调查,我国90%以上的青少年龋病发生在窝沟部位。而窝沟封闭是将牙齿表面较深的沟进行填充,用高分子材料把牙齿的窝沟填平,使牙面变得光滑易清洁,一方面,窝沟封闭后,窝沟内原有的细菌断绝了营养来源,会逐渐死亡;另一方面,外面的致龋细菌不能再进入,从而达到预防窝沟龋的目的。

做窝沟封闭的最佳时期是儿童牙齿萌出后达到咬合平面时,一般在牙齿萌出4年之内。做完窝沟封闭后,最好在3至6个月内做一次复查,以后每年做口腔常规检查时,应同时检查封闭窝沟的牙齿,及时发现有无封闭剂脱落的情况,以便及时给予弥补。

“窝沟封闭可以堵住牙齿窝沟,但牙齿表面也容易受到侵蚀,所以涂氟可以有效保护牙齿表面,日常生活中也要有效刷牙,这三种方式相结合,才能有好的牙周预防效果。”吕海莉说。

误区二:小孩乳牙反正不要掉,等以后长了恒牙再管不迟

“实际上,孩子的乳牙好坏直接影响其颌骨发育、全身营养的摄取以及将来恒牙的发育。”吕海莉表示,每个人都只有两副牙,如果乳牙保护得不好,恒牙也会出现发育不良问题。因此,为了孩子长大后能够拥有健康、洁白的牙齿,一定要从乳牙开始就保护好。

误区三:洗牙会磨掉牙齿表面釉质,让牙齿变松

“洗牙的目的是清理掉会导致牙周病的细菌斑和牙结石,并对牙面进行抛光,以延迟菌斑和牙结石再沉积。它是通过超声波震动使牙结石脱落,而不是用牙钻磨除牙结石,只是工作时的声音会让大众误认为是在磨除。”吕海莉说,

至于牙齿变松,是因为牙齿本身已经松动,只是大面积的牙结石连接成厚厚的一片,让人无法感受牙齿松动,当把牙结石洗掉后,没有了这层厚厚的结牙石的“保护”,才会感觉牙松了。

误区四:牙痛就得拔

“很多人觉得,总是感到牙痛,拔掉就好了。人类进化到现在,每个器官都有它存在的理由,能保留的尽量保留,无法保留的就要尽快拔除,以免引起后患。而且急性期牙疼时不能拔牙,否则容易导致炎症扩散,后果不堪设想。”吕海莉表示,牙痛只是感觉,重要的是追根究底看看造成牙痛的原因,“疾病本身存在的意义就是在提醒,看看到底怎么了,是不是要改变自己的生活习惯、饮食习惯等等”。

要用科学的方式呵护牙齿

“最有效的保护牙齿方式,就是每天早晚刷牙、饭后漱口,做到定期刷牙。”吕海莉说。

“刷牙是我们每天最重要的清洁环节,可到底有没有进行有效刷牙,这是需要打问号的。”吕海莉表示,首先,要选择刷头较小、毛质软的牙刷,这样才能有效地保护牙龈组织。偏硬的牙刷虽然能够把牙齿缝隙的牙垢清洁干净,但它也会损伤牙齿。牙膏在刷牙中起到辅助作用,牙膏里的成分可以清新口气,清洁剂可以使刷牙更为简单。没有牙膏也是可以刷牙的,只是缺少了刷牙的乐趣。

其次,成年人刷牙要选用巴氏刷牙法。牙刷与牙齿呈45度角,并轻压向牙齿,以从上到下、从左到右、从外到里的顺序刷牙。将牙刷对准牙齿与牙龈交接的地方,刷上排牙齿时,刷毛朝上,刷下排牙齿时,刷毛朝下。牙刷定位后,以两颗牙为一次,前后来回拂刷8至10下。刷牙时嘴巴不要张太大,让牙刷能刷到最后了一颗牙为好,然后由左后方颊侧开始,刷到右边,到右边咬合面、右边舌侧,再经过前牙,再到左边舌侧、左边咬合面,如此循序地刷便不会有遗漏。

再次,切记刷牙不要太用力。刷牙太用力容易伤害牙釉质表面,引起楔状缺损,同时还有可能降低牙齿的咀嚼功能,所以刷牙时力度要适中,并且养成早晚刷牙、饭后漱口的好习惯。另外,每次刷牙不低于3分钟,晚上刷牙后不进食。

“一般来说,我们建议7岁以下儿童由父母为其刷牙比较好,因为7岁以下儿童年龄较小,无法严格、有效刷牙,此时由父母代劳,更能有效保护牙齿。”吕海莉说。

需要注意的是,除了正确刷牙外,餐后用清水漱口也很重要。“许多家长因担心儿童吃糖患有龋齿而禁止儿童吃糖,实际上,糖分也是人体所需元素之一,适当吃些糖果是有必要的,只要吃完后及时刷牙漱口,不要让糖分残留在牙齿表面,儿童就不会患龋齿。成年人也是一样,所以餐后漱口是一定要有的步骤。”吕海莉说。

使用牙线清洁牙缝也很有必要。牙缝是很难清洁到的部位,因此可以补充使用牙线清洁牙齿邻面。对于牙缝较大的部位,可以遵医嘱使用大小合适的牙间隙刷(牙缝刷)。正确使用牙线,遵医嘱使用牙缝刷并不会增大牙缝,反而有助于保持口腔卫生、预防牙周炎,避免因牙周炎造成牙缝进一步增大。

最后,要定期洗牙、涂氟。“洗牙时还请注意,不仅要清洗牙齿表面的牙结石,更深层次的牙周也需清洁,做到有效洗牙。”吕海莉表示,对于牙齿有问题的人,一定要谨遵医嘱,尽快治疗,以免小病耽成大疾。

一口健康的牙齿不仅能够维持正常的面容,更让生活更有质量、身体更加健康,在“全国爱牙日”到来之际,希望能够增强大家的口腔健康观念和自我保护意识,以预防代替治疗。

中年发“福”不是福

人过了35岁以后似乎更容易长胖,也就是大家常说的“中年发福”。曾经的小蛮腰不再有了,取而代之的是“游泳圈”,就连体重秤都是敬而远之,因为很难面对自己变胖的事实。

长期以来,大多数人可能认为新陈代谢在成年时期会逐渐减弱,人的体重也因为年龄增长、新陈代谢速度放缓而增加。实际上,这一观念是错误的。

发表在《科学》杂志上的一项研究指出,代谢能力最强的时期是婴儿时期,我们1岁时的代谢能力比成年时高出50%,而在20—60岁阶段,代谢率无论男女都保持稳定,孕妇也不例外。即使是更年期时,代谢率也没有改变。人的代谢率要到60岁以后才真正开始降低,大约每年降低0.7%。

这项研究颠覆了我们的认知,这意味着,中年发福并不是代谢能力下降所导致的。但是现实生活中,确实有很多人年轻的时候并不胖,但是30多岁开始体重、腰围增加,那这究竟是什么原因呢?海南日报记者就此采访了海口市人民医院临床营养科主任徐超。

为何人到中年易发福?

●压力过大

中年人往往面临较大的生活压力,上有老,下有小,如果一个人长时间处在较大的压力之下,就可能导致代谢紊乱,从而引起肥胖。比如过高的糖皮质激素可以促进食欲,引起肥胖;比如胃促生长素分泌增加,会促进食物摄入。

●内分泌改变

虽说新陈代谢会维持恒定,但中年时期身体内的激素水平却会发生变化。

女性比男性拥有更多的皮下脂肪及一般脂肪,这些脂肪在体内的分布通常更为均匀,而男性则更容易堆积内脏脂肪。女性更年期,体内雌激素含量将会减少,与此同时,内脏脂肪将增加。

中年前后,男性也或多或少会受到这方面影响。在45岁以上的男性中,至少有24%的人会出现睾酮分泌不足。睾酮水平降低,就会导致男性体内内脏脂肪增加,就像女性一样。

●睡眠质量不佳

男性随着年龄的增长,睡眠中的深睡阶段也就越来越少,进而影响成长荷尔蒙的分泌,使男性身材走样。

由于人在深度睡眠中会制造成长荷尔蒙,深度睡眠时间缩短会导致成长荷尔蒙分泌减少。成长荷尔蒙的缺乏会使得体内脂肪组织增加并囤积于腹部,还会减少肌肉的质量、力量及运动的负荷量。

研究表明,如果一个人连续两晚

上睡眠小于4小时,瘦素的水水平会降低约18%,饥饿激素增加约20%。而瘦素的功能是抑制食欲,减少能量摄取,增加能量消耗,抑制脂肪合成。缺乏,瘦素减少,从而会增加肥胖的概率。

发福成为“慢病之源”

发福并非真的是“福”,而是中年危机的躯体表现。

超重和肥胖的人群多数存在脂肪肝、高脂血症、高血压、睡眠呼吸暂停等疾病,进而增加糖尿病、脑卒中、冠心病等疾病的患病风险。也就是说,中年发福成为诸多慢病的“万恶之源”。

过剩的营养成分变成厚厚的脂肪,贴在腹部、腰臀、大腿等处,还有沉积在肠壁、内脏上。在国内,内脏脂肪过盛的情况很常见,也就是中心型肥胖,即苹果体型。

一项研究发现,腹部脂肪过多堆积对人体健康伤害最大,会增加脂肪肝、糖尿病、心脏病等疾病的患病风险。腰粗的男性患糖尿病的概率是正常腰围者的4倍;反过来看,80%的2型糖尿病患者腰围超标。20—30岁时腰围增粗,发生高血压的风险比同年龄腰围正常者高1倍;四五十岁时腰围增粗,高血压风险增加50%。腹部肥胖者更易发生动脉粥样硬化,突发脑出血的概率是腰围正常者的3.6倍。

虽然,中年发福的原因有不同的解释,但想要瘦下来,还是有办法的。

●增加运动:多走路,少坐车

可以每天多走走路,少坐电梯少坐车。此外,慢跑、游泳、骑自行车等都是很好的有氧运动,增强心肺功能。

●饮食改变:营养均衡,七分饱

除了多动,还要注意控制碳水化合物和脂肪的摄入,保持七分饱状态最佳。甜食、零食等最好少吃或不吃,多吃粗粮、蔬菜、瓜果、豆类等,以及鱼肉、鸡肉等富含优质蛋白质的食物。

烹饪方法最好以煮、炖、熬、蒸、溜等为主,少用油煎、油炸、爆炒等方法,防止因食物油脂过多而大大增加发福的概率。

●睡眠很重要:保证睡眠质量

缺乏睡眠会影响人体的正常代谢,所以充足的睡眠同样重要。如果因为工作或客观原因偶尔无法保证睡眠,可以通过在睡觉时维持黑暗环境等方式保证睡眠质量,也可以找时间多打盹。

中年发福不是代谢惹的祸,而是内分泌改变、压力过大和睡眠质量下降“三大大山”造成的,因此,只要积极行动起来,就可以改变自己,去掉油腻。(转载自《海南日报》)

骨头汤难补钙!真正补钙的是这6种食物

钙是人体含量最多的矿物质元素,是人体骨骼和牙齿中无机物的主要成分,占成人体重的1.5%—2.0%,其中绝大多数钙集中在骨骼和牙齿中。

钙不仅是骨骼和牙齿的构成成分,还具有维持神经和肌肉的活动、促进细胞信息传递、促进血液凝固、调节机体酶的活性、维持细胞膜的稳定性等功能。食物是人体获得钙的主要途径,但补钙的说法五花八门,我们今天就来辨一辨。

吃这3种东西都难补钙

●吃虾皮难补钙

根据《中国食物成分表(第一册)(第2版)》,比较每100克可食部分钙含量,虾皮中为991毫克,要比牛奶中104毫克和豆腐中164毫克高。

但是选择钙的良好来源不仅要考虑该食物的含钙量,还要考虑该食物钙的生物利用率。

尽管虾皮和芝麻酱钙含量高,但是生物利用率相对低,也不可能天天或经常食用,所以一般不推荐通过食用虾皮补钙。

●吃芝麻酱难补钙

根据《中国食物成分表(第一册)(第2版)》,比较每100克可食部分钙含量,芝麻酱为1170毫克。

芝麻酱也存在生物利用率相对较低的问题,日常食用的量有限,所以想要通过摄入芝麻酱来有效补钙,不一定有明显收效。

●喝骨头汤难补钙

研究发现,尽管动物骨头中含大量钙,但是50克猪骨经过20分钟的熬煮,汤中的钙浓度仅为67.6毫克/升。也就是说,一碗200毫升的汤中仅含钙13.52毫克。

骨头汤中的乳白色物质并不是钙,而是溶出的脂肪。这是由于骨头中钙是以羟基磷灰石形式存在,在水

中基本不溶解。同时,汤中过多脂肪也不利于钙的吸收,所以通过骨头汤补钙并不科学。

食物中的钙哪种更好吸收?

既然虾皮和骨头汤并不能很好地补钙,那我们吃什么食物能补钙呢?

●牛奶及奶制品

《中国居民膳食指南(2022)》建议通过牛奶及奶制品补钙,成年居民每天喝相当于300毫升液态奶。

奶及奶制品是膳食钙的最好来源,奶及奶制品中不仅钙含量高,而且因为牛奶中含有的维生素D、乳糖等物质能促进钙的吸收,因此牛奶中的钙更容易被人体所吸收利用,生物利用率约为32.1%,是钙的主要来源。

●豆类及豆制品

豆类及其制品钙含量也较高,生物利用率达20%以上,是钙的良好来源。虽然大豆及其制品也是钙的良好来源,但钙含量和吸收利用率都不如奶制品。

●深绿色叶菜

深绿色的叶菜和菜花也含有较多的钙,苋菜、菠菜和空心菜虽然含钙量较高,但因为含有较多的草酸,导致钙吸收率较低。

●柑橘类水果

水果中除柑橘类钙含量较高,其余水果钙含量低。

●贝类食品

在动物性食物中,贝类钙含量最高,鱼类和蛋类的钙含量也较高,畜肉和禽类含钙量较低。

●水

饮水也是钙的来源之一。饮水钙含量与水的硬度有关,硬度高的水钙含量可达60—140毫克/升。

(转载自《北京青年报》)