

# 从“齿”开始守护全身健康

□策划 姬国庆 记者 李蕊

9月20日是第三十七个“全国爱牙日”，今年的宣传主题是“口腔健康 全身健康”。谁都知道口腔健康的重要性，可是生活中一些口腔问题一直在影响着大家。记者梳理出常见的几大口腔问题，走访了专家，请专家为大家答疑解惑。

## 限糖减酸保护牙齿

“依依妈妈，依依牙疼，你来把她接走，去医院看看吧。”前两天，正在上班的尹女士接到幼儿园老师的电话称，她女儿依依牙疼，疼得直哭。尹女士连忙放下手头的工作赶到幼儿园接出依依，来到附近的口腔门诊。经过检查，依依已经有龋齿，牙疼就是龋齿在“作怪”。原来，依依从小就喜欢吃糖、巧克力、蛋糕等甜食。医生告诫，以后要严格控糖，否则依依的牙齿早早地就会坏掉。

都知道吃糖多了对牙齿不好，那么到底怎么不好？“有研究显示，高糖饮食者患牙周病的风险比低糖饮食者高出近30%。因为糖分会促进牙菌斑的形成，增加牙龈炎和牙周病的风险。”从事牙科治疗20余年的于婕说，糖分分为非游离糖和游离糖。非游离糖是指天然存在于新鲜水果中的果糖、奶类中的乳糖及谷薯类中的淀粉。游离糖是“捣蛋”分子，大家通常说的“减糖”，就是指减少游离糖的摄入。游离糖主要是指在食品生产加工过程中，添加到食品中的蔗糖或葡萄糖以及纯果汁、浓缩果汁等。游离糖对牙齿的破坏，远大于天然存在于新鲜水果中的果糖等非游离糖，过量

摄入游离糖会使患龋齿风险增加。专家建议，每日摄入游离糖不应超过50克，最好低于25克，两岁以前儿童避免摄入游离糖。在限制游离糖摄入量的前提下，还应减少摄入频率。这样做不仅有利于口腔健康，也有利于预防和控制儿童、成人超重与肥胖。

“其实不只是糖吃多了对牙齿不好，酸也是导致各种牙齿问题的重要因素之一。”于婕说，摄入含糖食物时，口腔中的细菌会迅速将其转化为酸，这些酸会侵蚀牙釉质。pH值是反映酸碱度的指标，牙齿表面矿物质脱落

## 定期洗牙有必要

50岁的张先生平时喜欢喝茶水，还有点儿烟瘾，但是他因为工作原因又非常注意自己的形象，所以基本上会定期洗一次牙。“我一直担心洗牙会让牙缝变大，而且洗后感觉牙齿表面不光滑了，也不知道经常洗牙好不好。”张先生说出了自己的担忧。

“洗牙很有必要。”针对张先生的担

忧，于婕说，洗牙最重要的作用是清除牙菌斑和牙结石。食物残渣与口腔细菌产生化学反应，就会形成附着在牙齿上的牙菌斑，牙菌斑经过钙化就成了牙结石，无法通过刷牙去除，时间一长会导致龋齿、牙龈炎、牙周炎、牙齿松动甚至掉落。牙结石要请专业人士使用专业工具才能彻底去除。于婕解释，牙结

## 怎样正确刷牙？

“你平时是不是一直横向刷牙，你的刷牙方式不对啊。”在洗牙时，医生还发现张先生的牙齿已经出现牙颈部楔状缺损情况。张先生听后，一脸迷惑。“长期横向刷牙，容易造成牙颈部楔状缺损，把该部位的牙釉质磨掉，久而久之牙齿脆弱敏感，甚至神经坏死。深的楔状缺损，牙齿容易折断。”对此，于婕进一步解释，生活中爱护牙齿要从细节着手，比如刷牙的方式要正确。

于婕推荐“巴氏刷牙法”：刷毛45°角对准牙龈沟，像“抖手腕”一样小幅度震颤4~6次；每次只刷2~3颗

牙，每颗牙都要刷到；前牙内侧，牙刷竖起来，“上牙往下刷，下牙往上刷”；咬合面来回“拉锯”轻拂刷；细菌“大本营”——舌头也别放过。“不过值得注意的是，刷牙只能清洁60%的牙面，另外40%的牙缝区域需要借助牙线等工具，但不要频繁使用牙签。”于婕说，每天睡前用一次牙线，利用物理摩擦作用把牙缝里的“残渣、菌斑”拉出来，口气、蛀牙、牙龈出血统统下降。而且牙刷一般3个月更换一次，炸毛、卷毛的牙刷清洁能力变差，要立刻换。电动牙刷高频振动能提高刷牙效率，对老年人、帕金森病患者、关节炎患者等手

的临界pH值为5.5，过酸就会导致牙酸蚀症。因此，保护牙齿，还要减少酸性食物和饮料的摄入。很多人喜欢喝碳酸饮料，长此以往，牙齿会长期处于偏酸性的环境中，其表面的矿物质会快速流失。若发现牙齿外形逐渐遭到破坏，且表面呈现出光滑性缺损，同时自身又有这类酸性饮食偏好，就需警惕牙酸蚀症。同时，建议人们在喝含糖饮料或酸性饮料时使用吸管，减少饮料与牙齿接触的时间，防止牙酸蚀症和龋病发生。还有，进食后应尽快漱口，去除口腔食物残渣，缓冲口腔酸性环境。

石附着在牙齿表面，造成了牙齿“稳固”的假象，洗牙后，将牙结石除掉，就露出了“真正”牙齿，有人觉得牙缝变宽，实际是牙结石“腾了地儿”的错觉。于婕建议，健康人群半年到一年洗一次牙；牙周病患者3到6个月洗一次牙；抽烟人群、糖尿病患者以及特殊人群应咨询牙医制订更个性化的方案。

部不灵活的人士很友好。牙本质敏感、牙齿磨损严重的人群，适合选择普通牙刷，自己掌握刷牙节奏。

此外，于婕还给出了护牙“黄金时间表”：0岁就要开工，宝宝一出生，喝完奶用“纱布指套”擦口腔，跟拍嗝一样自然；第一颗乳牙露头就要第一次刷牙，家长用“指套牙刷”当“擦牙小抹布”，早晚各一次；2岁半~3岁，乳牙长齐，要由家长帮刷逐渐过渡到孩子自己刷，家长“复查”。记住，牙膏用量为3岁以内米粒大，3~6岁豌豆大，6岁以上1厘米以内，选儿童低氟牙膏，防蛀又防氟斑。



关注口腔健康 新华社发

## 矫正牙齿： 专业医生意见很重要

谁都想拥有一口洁白、整齐的牙齿，为了让牙齿整齐，不少人选择牙齿矫正。12岁的果果前门牙排列不整齐，歪歪扭扭，里出外进，家长早就想给她矫正，但是医生建议的最佳时间是在乳牙和恒牙替换完成后，一般在12岁左右，此时矫正，疗程短、效果好，并发症发生概率小。可是爱美的果果和家长最近因为矫正方式产生分歧，迟迟没有进行矫正。于婕说：“牙齿矫正需要找专业的正畸医生做矫正前的详细检查，然后根据自身情况制订矫正方案，包括矫正方法、矫正疗程等。”针对果果和家长产生的分歧，于婕介绍，牙齿矫正主要有两种方式，一类是固定的钢丝或陶瓷矫治器，一类是可自行摘戴的隐形矫治器。固定牙套能矫正几乎所有的牙齿畸形，由于患者不能自行摘下，能有效保证矫正效果，疗程短、价格便宜；缺点是不美观、不易清洁牙齿。隐形牙套美观、舒适，戴用时别人注意不到在做矫正；缺点是患者如果没有按时戴回去，加力的时间不够，会影响矫治效果，疗程较长、价格较贵，只能矫正部分牙齿畸形。“没有‘最好’的矫治器，只有‘最适合’的矫治方案。”于婕表示，矫正牙齿咨询专业正畸医生的意见很重要，正畸医生会依据牙齿畸形的情况和程度为患者推荐适合的矫正方式和矫治器。

最后，于婕特意表明，口腔健康是全身健康的“晴雨表”，许多疾病会在口腔留下早期信号，特别是一些慢性病，比如糖尿病、冠心病、脑卒中、癌症等。孕期，严重的口腔疾病有可能导致胎儿早产或新生儿体重偏低。因此，口腔并不是一个孤立的部分，它与全身各系统密切相关。牙齿不只是用来吃东西和“颜值担当”，它还是全身健康的“报警器”和“守门员”。