



俗话说“牙疼不是病，疼起来真要命。”怎么才能让健康的牙齿伴随你的一生。近日，记者采访了北京电力医院口腔科主任段少宇，了解到不同年龄段人群口腔护理的一些知识。

# 牙齿护理不简单 口腔卫生从小抓起

□本报记者 盛丽

## 满月开始早晚轻拭牙床

“妈妈，我不补牙，疼。”对于新手妈妈来说，儿童龋齿是一个头疼的问题。不少成人也表示，儿时补牙的经历堪称“恐怖”。那么儿童龋齿究竟是怎么产生的？对此，段少宇给出答案。

“一方面，儿童口腔不清洁。婴幼儿不会漱口、刷牙，年纪稍大的虽然会但大部分不认真、不能坚持早晚刷牙，导致齿缝间和沟裂中存留食物残渣。”段少宇说，“另外儿童喜欢吃糖，口腔里有很多细菌，能使糖和食物残渣发酵产生大量乳酸，破坏牙齿结构发生龋齿。”

怎么才能预防儿童龋病？“要从婴幼儿的口腔卫生抓起。”段少宇介绍，在婴儿满月后就应早晚用柔软的消毒纱布或棉花，浸可饮用水轻拭牙床，待第一颗牙齿萌出后更要认真清洁牙齿，尤其要做到睡前清洁。

“孩子约3岁能漱口时，要做到每次用小豌豆大小的牙膏刷牙。”段少宇补充，此外，一旦发生龋病要及时就医，终止病变的发生发展。”

## 智齿阻生反复发炎及早拔除

提到“智齿”的生长过程，不少人会用“痛苦”来形容。什么叫做“智齿”？段少宇介绍，随着食物日亦精细，牙齿磨损日益减少，使得颌骨慢慢退化逐渐

缩小，造成牙齿萌出空间不足，智齿的萌出时间推迟到约为18到30岁之间。“一般认为这个阶段是智力发育的高峰时期，所以人们常称这颗牙齿叫‘智齿’。”

智齿阻生是青壮年的一种常见病，它是如何形成的？段少宇介绍，智齿是第三磨牙，是牙列中最后一颗牙。“下颌骨结构得不到充分的咀嚼功能锻炼，逐渐退化，牙量大于下颌骨量，这样当第三磨牙长出时位置不够，以致萌出困难，就形成‘智齿阻生’。”

阻生的智齿会引起牙列不齐、张口困难，严重的还可引起颌骨骨髓炎等。“下颌智齿能正常萌出且有正常的咬合关系的人占极少数，如果出现智齿阻生，并反复引起发炎的，需早日拔除，以免引起其它症状或疾病。如果已形成智齿冠周炎，应到专业口腔医疗机构给予抗生素治疗，待炎症控制后再行拔除。”

## 进食后需刷牙每次3分钟

牙龈出血、龈沟溢脓、牙齿松动……牙周炎是一种慢性感染性疾病，往往引发牙周支持组织的炎性破坏。但是对于这种疾病，很多人还处在不了解、不重视的状态。段少宇介绍，不少患者常因牙周病导致各种口腔问题出现，最后不得不将患牙拔除。“所以必须预防牙周病的发生。”

对于预防牙周炎，段少宇介绍，首先要保持口腔清洁。“口腔内有20多种细菌。在清洁牙面

后1到6小时会形成新的菌斑，导致牙周病发生。从3岁开始就应学会刷牙。还有，做到进食完毕3分钟内刷牙，每次刷3分钟，每天刷3次。如有困难，应做到饭后漱口，早晚刷牙。”

此外，段少宇表示，还要注意口腔锻炼。“要经常食用粗纤维食物，充分咀嚼。能刺激唾液分泌，冲刷污物，有利于牙齿自洁，并能强健牙周组织。”

## 饭后取下假牙刷洗一次

不少上年纪的人会佩戴假牙，但是对于假牙护理知识，却不太了解。就此，段少宇介绍：“要注意口腔卫生。饭后取下假牙刷洗一次。如不能每次饭后刷洗，则至少晚上睡前要认真刷洗，可用牙膏、牙粉或专业假牙清洁产品清洗干净，然后浸泡在冷水杯中，既可使义齿不变形，又可使口腔粘膜得到适当休息。”段少宇说。

此外，段少宇提到有些老年人怕麻烦，认为牙不痛就行，不去镶牙，有的人甚至有假牙也不经常使用。

“其实，缺牙不但造成吃饭不便，更影响到身体健康和和生活质量。患牙拔掉后，在牙列中间留下空隙，容易嵌塞食物，时间久了会发生龋病和牙周病，而与缺牙空隙相对应的牙齿会伸长，导致牙根部暴露而影响其稳固程度。因此，缺牙后还是要及时选择镶牙等方法修复。”

## 健康日历

### 世界帕金森病日

4月11日为“世界帕金森病日”，这一天也是帕金森病的发现者——英国内科医生詹姆斯·帕金森博士的生日。目前，我国有260万帕金森病患者，居世界第一。



### 60岁后要防帕金森病

目前，全球共有560万帕金森病患者，但公众对该病的认识却严重不足，认为颤动、走路不稳、动作慢和僵硬都是人老了以后的正常现象，造成帕金森病患者就诊率很低。

### 脑力劳动者患病率高

帕金森病是一种常见于中老年的神经系统变性疾病，多在60岁以后发病，主要表现为患者动作缓慢，静止时手、头或嘴不由自主震颤，肌肉僵直，变得僵硬以及姿势平衡障碍等。症状多先从一个肢体出现，逐步扩展至对侧或全身，疾病晚期患者僵卧在床，生活不能自理。

迄今为止，原发帕金森病的病因仍不完全清楚，一般认为主要与年龄老化、遗传和环境等综合因素有关。遗传因素约占10%，可以做基因检测明确。一项对北京、上海、西安三地进行的流行病学研究表明，脑力劳动者帕金森病的患病率高于非脑力劳动者，从而推测帕金森病的发

病与长期精神紧张、体力活动少和高脂饮食有关。

所以，避免过度紧张，积极参加体育锻炼，合理膳食和适量饮茶，有助于预防或推迟帕金森病的发生。帕金森病目前尚无根治方法，属于慢性进展性疾病，如不及时治疗，患者生存期将明显缩短。

### 仅四成患者就医

据悉，最新的流行病学调查显示，我国55岁以上的人群患病率约为1%，65岁以上人群患病率为1.7%，但仅有40%左右的患者就医。部分药物疗效不佳的患者，还需要进行外科手术。每天平均高达60元的药物费用和安装脑起搏器的近20万元的花费，使许多家庭不堪重负，不得不放弃治疗。

因此，普及有关帕金森病的医学知识，提高人们对帕金森病的认识，及早到医院就诊，对提高老年人生活质量、减轻家庭和社会的负担具有十分积极的意义。

## 丰台工商约谈帮扶相结合 推动企业加强管理

为进一步支持和规范丰台科技园园区集中办区等创新创业企业发展，营造园区良好创新创业生态环境，近日，丰台工商园区工商所对铭辉佳特产业孵化器（北京）有限公司、贝壳菁汇（北京）生态科技有限公司两家企业进行了约谈。

铭辉佳特产业孵化器（北京）有限公司、贝壳菁汇（北京）生态科技有限公司分别是园区集中办区的运营管理单位和园区企业创新创业孵化的重要平台。由于这两家企业开业运营时间不长，企业管理欠缺，园区工商所主动邀请约谈两家企业的部门负责人。会上，通报了这两家企业经营发展过程中在对入驻企业管理及消保维权等工作中存在的问题及交流了一些看法。针对存在问题，工商所与企业一起积极想办法、找对策，帮扶企业创新管理手段，并提出了四条意见，一是要把好准入关口，按照园区产业规划要求，以引优引强为突破口，严格对入驻企业进行评估和筛选，提升入驻企业的质量；二是要建立健全管理制度，要求根据自身的实际状况，加强企业内部管理，建立健全内控制度，为企业进行经营活动提供依据和保证，为企业向迈向更高层次发展搭建桥梁，保证企业持续、稳定、健康发展；三是要重视消保维权工作。要设立消费投诉专门处理岗位，建立解决消费纠纷的工作机制，做好入驻企业

的消费教育引导工作，积极建立经营者首问负责制和赔偿先付制度，健全消费纠纷快速和解机制，不断提高处理消费纠纷的能力；四是要掌握入驻企业的基本情况，包括入驻企业的实际经营场所、法定代表人的联系电话以及实际经营项目等基本情况，定期与入驻企业沟通，并提示入驻企业在2016年6月30日前完成年报。最后，两家企业表示工商所的这种面对面的沟通交流帮扶的方式对推动解决企业存在的问题及发展具有重要的意义，下一步将按照工商所的指导抓好企业的管理。园区工商所通过这种与企业面对面的座谈沟通、帮助指导，让企业主动积极参与管理，是园区工商所开创新的管理模式的一种重要的尝试，在与企业共同做好市场监管方面起到了较好的作用。

吴建纲



## 警方披露：伪基站冒充银行官方号进行诈骗

“95588”“95533”等银行官方电话号码发来的短信是否一定真实可信？警方提醒“不一定！”如果短信内容请你点击链接，那很有可能是骗子借助伪基站冒充银行官方号码发来的诈骗短信。

近日，梁女士收到工商银行“95588”官方号码发来的“积分换现金”信息，内容显示其可登陆网站激活，领取698元现金。

梁女士看到确实是工商银行官方号码，便没有多想，径直点开链接并按照网站要求输入了自己的身份证、手机、信用卡及密码。

她点击链接完成所有步骤后，账户余额不但没增加，还收到银行发来的扣款短信，显示其卡内630元余额被转走，信用卡里的2万元额度也被透支。梁女士这才意识到自己被骗，赶紧报

警求助。

银行官方号码为什么会变成诈骗短信？民警介绍，骗子利用伪基站搜取数百米到几公里范围内的手机信息，冒充银行等官方号码发送短信，以密码器升级、积分兑换为理由，诱使受害者进入钓鱼网站升级或充值，从而盗取个人银行信息和密码，诈骗钱财。（新华）