

拥有一口健康靓丽的牙齿,不仅能够提高人的生活质量,更会让你的笑容更加自信与美丽。牙齿作为全身最坚硬的器官,也是陪伴人类最久的器官之一。但这并不代表它可以一直“固若金汤,百毒不侵”。如果日常生活中不注重对牙齿的保健很可能导致蛀牙(龋齿)的发生。我国的龋病、牙周病患者众多,解决牙病问题的根本出路在于预防。今天,我们就邀请了首都医科大学附属北京康复医院口腔科主任王立新,来给我们讲讲其中的奥秘。



本期专家

首都医科大学附属北京康复医院  
口腔科主任 副主任医师  
口腔正畸硕士 王立新

# 你确定会刷牙吗? 牙齿健康 从娃娃抓起

□本报记者 陈曦



记者:口腔健康的标准是什么?

王立新:世界卫生组织对口腔保健非常重视,将口腔健康列为人体健康的十大标准之一。口腔健康的标准是“牙齿清洁、无龋洞、无疼痛感、牙龈颜色正常、无出血现象”。老年人的口腔健康标准是“8020”,即80岁的老人至少应有20颗功能牙。

记者:口腔问题与全身有什么关系?

王立新:口腔健康与全身健康密切相关。口腔中的感染可导致或加剧心脑血管病、糖尿病等慢性病。龋病和牙周病会破坏牙齿硬组织和牙周支持组织,严重的造成牙齿缺失,不仅影响咀嚼、言语、美观等功能,还会造成社会交往困难和心理障碍。儿童的口腔问题还会影响孩子的面部发育。孕妇的口腔感染是早产和婴

儿低出生体重的危险因素。

记者:全身疾病是不是也会影响口腔的健康呢?

王立新:对,口腔问题和全身情况是相互影响的。一些全身疾病会出现相应的口腔表现。比如糖尿病患者常伴发牙周炎、拔牙创口难以愈合,艾滋病患者早期会出现口腔病变,发生口腔念珠菌病等疾病。

记者:怎样达到口腔健康?

王立新:口腔疾病是可防可控可治的,预防为主。防控口腔疾病需要个人口腔维护和专业维护相结合。个人口腔维护包括有效刷牙、正确使用牙线牙缝刷等清洁工具、平衡膳食、定期口腔检查等;专业口腔维护包括局部应用氟化物、窝沟封闭以及洁治等。我们建议成人每半年到一年进行一次口腔检查。儿童家长应

注意,牙齿健康要从娃娃抓起,儿童每三个月到半年进行一次口腔检查。本市对儿童口腔健康非常重视,每年对适龄儿童有免费的氟泡沫防龋以及窝沟封闭活动,家长可以关注幼儿园和学校的通知。

记者:人们天天刷牙,怎样才能达到有效刷牙?

王立新:正确的刷牙是高效清除牙面不洁物,预防牙周炎和龋齿的发生、发展的最主要的手段。成人提倡用水平颤动拂刷牙法,刷牙要面面俱到,重点清除牙龈边缘和牙缝处的菌斑,时间应为2~5分钟,每天两次,饭后漱口。儿童提倡用圆弧法刷牙,6~7岁前,家长可以帮助儿童刷牙。老年人有牙齿的缺失了,更要重视刷牙,哪怕只剩一颗真牙也要保护好,建议老年人每天多刷一次牙,也就是一日三餐后都

要刷牙!

记者:水平颤动拂刷牙法听起来是一种非常专业的刷牙方法,那具体怎么操作?

王立新:水平颤动拂刷牙法确实是一种能有效清除牙龈沟内牙菌斑的刷牙方法。拂刷就是轻轻地擦过,刷牙的时候,手持牙刷刷柄,先将刷头放置于口腔内一侧的后牙牙颈部,刷毛与牙长轴大约呈45°角,刷毛指向牙根方向(上颌牙向上,下颌牙向下),轻微加压,使刷毛部分进入牙龈沟内,部分置于牙龈上;最好以2~3颗牙为一组开始刷,用短距离水平颤动的往返动作在同一个部位至少刷10次,然后将牙刷刷向牙冠方向转动,继续拂刷牙齿的唇(颊)舌(腭)面;刷完第一个部位之后,将牙刷移至下一组2~3颗牙的位置重新放置,注意与第一个部位保持有重叠的区

域,继续进行下一个部位的刷牙;刷上前牙舌面时,将刷头竖放在牙面上,使前部刷毛接触牙龈,自上而下拂刷。刷下前牙舌面时,自下而上拂刷;刷咬合面时,刷毛指向咬合面,稍用力作前后短距离来回刷。

记者:我自己的体验是,即便牙刷再小,动作再仔细,也有刷不到的地方,那该怎么办呢?

王立新:对于牙刷刷不到的部位,我们建议使用牙线。牙线的长度拉直后到胳膊肘这儿长度就足够了,把牙线缠在双手的中指上,最后缠到剩下1~2厘米的距离就比较利于操作了,然后把牙线放入牙间隙里面,可以拉锯似的轻轻蹭进去,进去后会有落空感,然后紧贴一颗牙的邻面,用牙线上下刮3~5次,再贴到另一侧牙面上上下刮。已经形成较大的牙缝建议使用牙缝刷,配合刷牙。

**健康在线**  
协办  
首都医科大学附属  
北京康复医院

## 国防教育日 防空警报试鸣小知识



本市将于9月第三个星期六(9月17日)暨全民国防教育日在本市五环路以外区域进行防空警报试鸣。试鸣防空警报是为了增强公民的国防观念和防空防灾意识,提升对防空警报音响的识别能力,实际上也是一次“防空演习”。为了避免市民对防空警报产生恐慌,本文将就一些防空警报的常见问题进行解答。

为什么要选择在全民国防教育日这一天进行北京市防空警报试鸣?

人民防空警报的安装、维护管理和试鸣是依法进行的。进行防空警报试鸣,是市政府根据《中华人民共和国人民防空法》和《北京市人民防空条例》,结合本市实际情况确定的。全民国防教育日这一天鸣响防空警报既可以检验防空警

报系统的完好情况,又能对市民起到居安思危的警示教育作用、起到国防观念和防空防灾意识的教育作用。

所以,经北京市人民政府批准,今年,本市将于9月第三个星期六暨全民国防教育日这一天在本市五环路以外区域进行防空警报试鸣。

试鸣时间是9月17日15时至15时23分,共用时23分钟。按照“预先警报”、“空袭警报”、“解除警报”的顺序进行,每种警报鸣放时间3分钟、间隔七分钟。

9月17日下午防空警报试鸣有关注意事项

本市9月17日下午在本市五环路以外进行防空警报试鸣,是非紧急状态下的警报试鸣。市民应注意辨别防空警报信号,除部分参加相关演练的人员外,不需要采取任何措施,

继续保持正常的工作和生活秩序。

什么是防空警报?

“防空警报”是“防空警报信号”的简称。我们通常说的“发放防空警报”实际上是指发放防空警报信号。

如何识别防空警报信号?

国家统一规定的城市人民防空警报音响信号有预先警报信号、空袭警报信号、解除警报信号三种。

“预先警报信号”,鸣36秒、停24秒,反复3遍为一个周期,时间3分钟,它的特点是“长间隔”。

“空袭警报信号”,鸣6秒、停6秒,反复15遍为一个周期,时间3分钟,它的特点是“短间隔”。

“解除警报信号”,连续鸣放一长声,时间3分钟,它的特点是“无间隔”。 (上)

## 生活资讯

本周价格走势预测

### 节日市场供应充足 肉蛋菜价稳中有降

**粮油价格基本稳定。**从东北主产区了解,9月中旬新米即将上市,上市价格预计为每袋(50斤)142元左右,与去年基本持平,后期市场上大米供应充足,价格持续稳定。受“中秋”、“国庆”双节临近影响,本市粮油批发市场交易量持续增加,部分品牌长粒大米价格微幅上涨。受节日效应增加影响,本市批发市场花生油交易量持续增加,但批发价格保持稳定,基本与去年同期持平。受稻谷、花生及大豆等原粮价格稳定影响,预计后期粮油类农产品价格上涨空间有限,批发价格仍将以稳为主。

**猪肉价格持续稳定。**上周,本市生猪收购价格微幅下降,屠宰量明显增加。顺鑫腾程生猪周平均收购价为每500克9.23元,环比下降0.13%。随着“中秋”、“国庆”双节临近,受节日效应增加影响,食品加工及餐饮企业进入节前集中备货期,猪肉交易量继续呈上升趋势,但由于生猪供应充足,猪肉批发价格持续呈量足价稳趋势,预计本周猪肉批发价格持续稳定。

**鸡蛋价格小幅回落。**从产区了解,受“中秋”节食品加工企业备货进入尾声影响,加之蛋鸡存栏量回升,鸡蛋出场价格呈高位回落趋势,随着产蛋量的逐渐增加,鸡蛋价格还有一定下降空间。本市批发市场鸡蛋供应充足,鸡蛋批发价格为每箱(45斤)190元左右,已处于年初以来高位,后期进一步上涨空间有限,受鸡蛋出场价格下降影响,预计本周鸡蛋批发价格将随之小幅回落。

**蔬菜价格小幅下降。**本市蔬菜供应正处于产地轮换期,蔬菜将从露天生产转换为冷棚生产,部分品种蔬菜供应量略有波动,致使蔬菜价格波动上行。但随着产地转换后,冷棚蔬菜上市量增加,加之近期天气情况良好,较适宜蔬菜生长,周边省区末茬露天菜及冷棚菜对本市供应充足,蔬菜价格呈波动下行趋势,预计本周受蔬菜供应充足影响,批发价格小幅下降。

北京市职工物价监督总站  
北京市发展和改革委员会  
价格监测中心