

本期专家

首都医科大学附属北京康复医院  
口腔科首席专家 王立新



牙齿是伴随着我们一生的重要部分，口腔健康需要每个人的关注，你的牙齿健康吗？为了在市民中普及牙病防治的教育知识，增强口腔健康的观念和自我口腔保健的意识，提高全民族的口腔健康水平，由卫生部、教委等部委联合签署，确定每年的9月20日为全国爱牙日。今年9月20日是第30个全国爱牙日，主题是“口腔健康，全身健康”——护口腔健康，助健康体魄，享健康生活。我们特邀首都医科大学附属北京康复医院口腔科主任王立新为我们讲讲口腔健康与全身健康。

# 口腔问题频现 是身体给你发警告

□本报记者 陈曦

记者：口腔健康的标准到底是什么？

王立新：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”。世界卫生组织对于牙齿健康的标准是“8020”，既80岁老人至少应有20颗功能牙，能够正常咀嚼不松动。我国目前还没有达到，需要我们共同努力。

记者：口腔问题与全身健康有什么关系呢？

王立新：随着现代人对口腔健康的深入认识，对健康的要求已经不仅仅满足于无病，更是要追求生活质量。口腔健康与全身健康息息相关，不容忽视。

经过临床的观察，发现90%以上的中老年人存在着牙齿缺失、牙齿松动、蛀牙烂牙等口腔问题，在通过问诊了解到，这些患者都患有不同程度的关节炎、冠心病、糖尿病等全身性疾病。这从侧面反映出口腔疾病其实与我们的全身健康有着密不可分的联系，口腔问题如果没有及时治疗，会影响到全身的健康。

牙痛影响咀嚼功能

人们经常说的“牙疼不是病”，可事实牙疼确实是一种口腔问题，需要引起重视，常年牙齿疼痛，牙齿的咀嚼功能受到阻碍，会影响胃肠道的消化吸收，造成消化不良等。

牙齿不齐引发心理障碍

好的牙齿是美的标志，牙齿不齐时不仅会影响口腔的功能，对咀嚼、发声、吞咽、呼吸都有影响，也会影响面部的协调性，更会影响孩子的成长发育和心理问题。

牙周病与全身疾病有关

口腔常出现的健康问题有牙龈出血，牙龈肿痛，引起这两种症状的原因很可能是牙龈炎、牙周炎。牙周病已经被证实与心脑血管疾病、糖尿病、早产和低体重出生儿等全身疾病密切相关。

经常口臭可能是胃病

同样困扰着许多人的还有口腔异味，口臭除了可能是牙周病引起的，也可能是因为胃热症、胃阴虚证，其中多数是胃热症导致，经常伴有严重的口臭、便秘、胃



痛、消化不良、烦躁等症状。所以，口腔健康是全身健康不可分割的一部分，维护口腔健康有利于促进全身健康。

记者：我国居民牙周病的患病率很高，刚才也提到牙周病跟全身很多疾病有关，那牙周病到底是怎么回事呢？

王立新：牙周炎是累及四种牙周支持组织（牙龈、牙周膜、牙槽骨和牙骨质）的慢性感染性

疾病，往往引发牙周支持组织的炎性破坏。也就像一棵大树，树根周围的土壤慢慢流失了，最终大树就倒了。牙周炎早期症状不明显，主要是牙龈出血、口臭等。进一步发展会出现牙周袋、牙周溢脓、牙龈萎缩和牙齿松动。牙周病需要序列治疗，最基础的就是洁治，也就是常说的洗牙。牙周炎越早治疗效果越好，而且需要患者长期坚持，学会正确的口腔护理方法。

记者：很多人对洗牙比较抗拒，认为洗牙会将牙齿洗松、牙缝增大、牙齿酸痛敏感，是不是用些药物或者牙膏就可以呢？

王立新：目前，临床上最常用的是超声波洗牙法，通过高频振荡把牙齿表面的牙结石、牙渍击碎，再通过洁治机产生的水雾把碎石、牙菌斑冲刷下来，将平常刷牙难以清洁到的死角进行全面清洗。如果是按照规范的方法操作，不会对牙齿造成任何损伤。把牙结石去掉后，医生会用抛光的方法，把牙面打磨光滑，这样牙结石就不容易沉积了。因此，通过洗牙可以使牙龈炎症消退或明显减轻，让牙龈恢复健康。

有些人感觉洗牙后牙缝变大了，一是因为累积在牙根上的牙结石被洗掉以后，露出填充的空间，感觉牙缝大了；二是有些人牙龈炎充血红肿，通过洗牙和消炎后，不仅口腔变清新了，而且炎症消失，这时也会感觉牙缝变大。牙结石稍大、炎症比较厉害的病人，这种感觉会更强烈。这样的病人如果不及时除去牙结石，牙龈会进一步萎缩，最终导致牙齿过早脱落。

记者：平时我们该如何保护口腔健康呢？

王立新：学会正确的刷牙方法和口腔护理方法，定期体检。口腔保健意识要从娃娃抓起。口内长出第一颗牙齿就要开始口腔清洁和定期口腔检查。祝愿每个人都拥有一副健康的牙齿，绽放自信的笑容！

**健康在线**  
协办  
首都医科大学附属北京康复医院



秋季空气干燥，宝宝在秋季里易因感受燥邪而发生的一系列病症，中医认为燥邪最容易伤人津液，常引起咽干、鼻燥、声嘶、干咳、皮肤干燥。尤其肺为娇脏，最易感受秋燥之邪，许多慢性呼吸器系统疾病往往从秋季开始复发或逐渐加重。因此，在秋季应主要保护宝宝的呼吸道。

- 冷水洗脸**  
让孩子每天早晚坚持用冷水洗脸，可以增加面部的血液循环，提高抗病、耐寒能力，从而预防感冒的发生。如果孩子适应后，可以试着在水里加一两块冰块，让水更凉些。
- 经常清洗鼻子**  
人的鼻子里附着有几十种细菌，经常用凉白开或生理盐水清洗一下鼻子，可以使细菌附着的机会减少，也就减少了感冒发烧的可能。
- 脚部保暖**  
如果孩子脚部着凉，会引起

## 秋天做好5件事宝宝少生病

- 鼻、咽、气管等上呼吸道黏膜的改变，使抵抗病原微生物的能力下降，潜伏在体内的致病菌就会大量生长繁殖。尤其是小孩子，体温调节中枢还不完善，御寒能力差，脚部受凉很容易患呼吸道感染。
- 多喝白开水**  
多喝水可以减少呼吸道感染的机会。因为呼吸道感染是细菌附着在嗓子和扁桃体后繁殖和增长的结果。多喝水可以冲洗黏附

- 在呼吸道上的黏液和细菌，减少感染的机会。
- 适度锻炼**  
有的孩子经常感冒是家长过度呵护造成的。天一冷就不让孩子出门活动了，使孩子抵御寒冷的能力越来越弱。其实，锻炼身体、增强体质，是预防呼吸道感染的最好方法。对孩子来说，户外散步、踢球、跳绳、骑小自行车都是很好的锻炼方式。（刘宁）

北京蒙太保罗服装有限公司于2018年9月9日开具增值税专用发票一份，单位名称：天津时尚新世界购物广场有限公司，纳税人识别号：91120104758130802A，增值税专用发票号码：10312788，销售额为2012.58元，税额为322.01元，含税合计为2334.59元。通过德邦快递寄回途中遗失信件。特此声明  
北京蒙太保罗服装有限公司  
2018年9月18日

## 【健康红绿灯】

### 绿灯

#### 吃核桃减少老人斑



核桃的营养价值很高，每100克干核桃中就含有蛋白质14.9克，还有超过一半含量的不饱和脂肪酸。尤其是含有很多的Omega-3脂肪酸，这种成分对人体健康十分有益，核桃中的维生素E也非常丰富，对于年纪大的人来说，还能帮助减少老人斑的沉积。

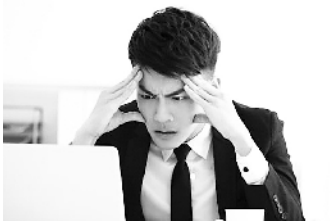
#### 蔬果喂饱体内的益生菌



补充益生菌，很多人会选择直接服用。其实，也可以选择给益生菌“喂点”吃的，比如益生菌很喜欢吃蔬果中的水溶性膳食纤维。要想肠道菌群好，无肉不欢的朋友就得多吃点蔬果。建议每天吃蔬菜1斤，水果200~350克。

### 红灯

#### 久坐的人记性差



一项研究发现，坐得越久就越健忘。虽然运动可以使人通过深呼吸增加血液中的含氧量，促进脑细胞增长，但是再多的运动也不足以抵消久坐对大脑带来的伤害。因此保持脑健康，避免久坐是关键。记性不好的人，你可能该起来活动5分钟了。

#### 手机别放枕头下



手机是通过电磁波与发射基站之间建立联系的，人体内的活动是由一系列生物电活动组成，这些生物电活动很容易受电磁波的影响，给机体带来危害。长时间把手机放在枕头下，手机散发的辐射会引起头痛、疲劳、失眠、多梦、情绪激动、食欲减退等。最好的做法便是睡前把手机放在离人体较远的地方。