俗话说:“牙疼不是病,疼起来要人命。”我国近十年来龋齿患病率持续上升,值得人们格外关注。今天,我们就请房山区长阳镇恭和社区卫生服务中心口腔科医生杨广军,给您带来一份“干货满满”的护齿指南。

健康从健齿开始

□本报记者 杨琳琳

不只是孩子会得龋齿

龋病是一种常见的口腔疾病，是一种在细菌感染等多因素作用下，导致牙体硬组织进行性破坏的疾病。一般来说，发病原因主要包括细菌、口腔环境、宿主和时间。致龋性食物（特别是蔗糖和精制碳水化合物），紧紧贴附于牙面由涎液蛋白形成的获得性膜上，在适宜温度下，有足够的时间在菌斑深层产酸，侵蚀牙齿，使之脱矿，并进而破坏有机质，就会产生龋洞。

一般来说，龋病患者的牙体硬组织颜色、形状、质地均会发生变化。健康的牙齿表面应该是完整、光滑、有光泽的。龋齿早期牙齿表面会有无光泽的白斑，或者呈现黄褐色，此时没有明显龋洞。如果此时不治疗，慢慢地会形成龋洞。当龋洞越来越大时，就会伤到牙齿的深处，外界刺激时会有明显的疼痛反应。

人们常常误以为只有小孩才会得龋齿，事实上，乳牙萌出之后，各个年龄阶段的人都应该注意。儿童时期是患上龋齿的一个高峰期，老人由于牙龈萎缩等因素影响，也属于患龋齿的易感人群。

防龋要从娃娃抓起

小小的龋齿危害可不少。前期的症状一般有颜色的变化、影响外观，容易引起食物嵌塞、感觉不适，口腔有异味等问题。后期可能就会导致牙髓炎、诱发根尖周炎。值得一提的是，龋齿还会引起一些全身性疾病，例如由龋病引起的根尖周炎往往成为疾病的感染病灶，其有害的代谢产物或细菌毒素可被血液或淋巴液带到其他器官，在身体抵抗力降低时，可诱发慢性肾炎、风湿性关节炎、心内膜炎和败血症等全身性疾病。

对儿童来说，家长们应该更加小心孩子患上龋齿。有研究表明，龋病不仅会引起剧烈牙痛，还会引起牙列不齐等畸形，甚至还会影响恒牙发育以及儿童语言能力。另外，由于乳牙严重龋坏或早失，缺牙数多，对食品的切割、磨细不充分，导致咀嚼功能降低或丧失，胃肠消化吸收减弱，必然会增加胃肠负担，引起胃肠疾病。

防龋要从娃娃抓起。应该从宝宝的第一颗乳牙萌出就开始养成饭后刷牙的好习惯。减少食用酸性刺激食物，比如碳酸饮料。少食蔗糖或尽量使用蔗糖的替代品。定期检查口腔，一般12岁以上的人应每年查一次。儿童最少半年检查一次，尤其是替牙期儿童。平时饮食应多摄入富含钙，无机盐等营养食物，尽可能食用高纤维粗糙食物。

不疼不痒的龋齿也要管

好多人认为龋齿不疼不痒不用管，其实这种想法是错误的，一定要早发现、早治疗，阻止其进一步发展。

一般来说，早期龋齿即浅龋可采用保守治疗。

药物治疗是在磨除龋坏的基础上，应用药物抑制龋病发展的方法，适用于恒牙尚未成洞的浅龋，乳前牙的浅、中龋洞。常用药物包括氨硝酸银和氟化钠等。

还有一种方法就是窝沟封闭。与其说治疗，不如说这是一种预防方法。是利用含氟封闭剂作为屏障，使牙齿的窝沟与口腔环境隔绝，阻止细菌、食物残渣及其产生的酸性物质等致龋因子进入窝沟。含龋封闭剂还有持续释放氟，促进再矿化的作用。

牙体修复也就是补牙，是龋病治疗最常用的方法，是指用牙体手术的方法去除龋坏组织，制成一定洞形，然后选择适宜修复材料修复缺损部分，恢复牙的形态、功能。常见的有以下三种：复合树脂充填术：适用于充填前牙和不承受咀嚼力量的后牙洞。酸蚀法光敏复合树脂充填术：适应症同复合树脂充填术，还适用于牙体缺损较多、固位较差和遮盖变色牙等。嵌体：用树脂或其他材料制成与牙齿窝洞适合的修复体，镶嵌在洞内，称为嵌体。适用于后牙颌面较大窝洞或后牙有折裂可能者；邻颌面洞充填无法修复与邻牙关系者。

龋齿不一定是糖惹的祸

日常生活中，控制孩子的吃糖量是有必要的，但吃糖多并不一定会产生龋齿。从理论上讲，如果家长能够及时为孩子做好口腔护理，也会大大减少孩子患龋齿的概率。

人们还比较关注的另一个话题是龋齿会传染吗？严格意义上讲，龋齿是不会传染的。但是人们口腔中的细菌等微生物却可以通过呼气、唾液流动等方式传播出去。因此家中有孩子的长辈们，请不要用自己的筷子夹东西给孩子吃，不要用嘴吹凉孩子的饭菜，不要给宝宝吃自己咬过的食物，更不要嘴对嘴喂嚼碎的食物，这些都是特别不卫生的方式，常常会将一些潜在的疾病传染给孩子。

最后，杨广军医生提醒大家，日常生活中一定要养成良好的口腔卫生习惯。做到早晚刷牙、饭后漱口，尤其是睡前刷牙最为重要，以减少食物残渣的存积和发酵，减少牙菌斑的形成。其次是要使用含氟牙膏。含氟牙膏可以使牙齿更加坚固、抗酸，可以抑制细菌，还能增加牙齿再矿化能力。还需要定期进行口腔检查，注意饮食结构。预防龋病必须控制食糖用量。对食物要粗细搭配，适当多吃些富含纤维的蔬菜、水果等。

【健康红绿灯】

绿灯

杞菊茶拯救干涩的眼

看电脑、看手机，每天往复循环，眼睛能不干涩吗？为大家推荐一个养眼的小药茶——杞菊茶。每次取枸杞子8-10粒，菊花5-6朵，加300毫升热水浸泡代茶饮。黄菊花擅于疏散清泻，适合视疲劳时眼睛酸胀有分泌物的情况，白菊花养肝阴作用较强，适合用眼过度、眼睛干涩的人。

烧烫伤后五步急救法

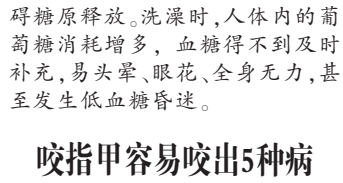
烧烫伤后，去医院之前需要做什么可以有效降低烫伤深度？五步急救法人人必学：①冲，第一时间用凉水持续冲15-20分钟；②脱，脱衣服的时候感觉疼就需要拿剪刀把衣服剪开，保留跟皮肤贴合的布料；③泡，把烫伤的部位放到20℃左右的凉水里15-20分钟；④盖，用干净的纱布覆盖烫伤处并用绷带固定一下；⑤送，到医院就医。

红灯

3个时刻别急着洗澡

有几种情况千万不要洗澡：①长时间体力或脑力活动后。会加重心脏和血管的负担，体质差的人还有致命的危险。②吃饱或空腹。吃饱后洗澡，易导致消化不良；空腹时，供应脑部血液量减少，可导致晕倒等意外发生。③酒后。酒精会抑制肝脏活动功能，阻碍糖原释放。洗澡时，人体内的葡萄糖消耗增多，血糖得不到及时补充，易头晕、眼花、全身无力，甚至发生低血糖昏迷。

咬指甲容易咬出5种病



有人总是习惯性地咬指甲，这个动作可能给你带来5种不良后果：①甲沟炎。一旦咬掉指甲下的角质层，就易引发甲沟炎。②胃肠疾病。手上的细菌可能进入口内，如幽门螺旋杆菌、大肠杆菌等。③指甲畸形。咬指甲可能损伤指甲生成层，导致指甲畸形。④手疱疹。如果有口腔疱疹，咬指甲可感染手指。⑤牙齿问题。长期咬指甲会诱发牙龈炎。

·广告·

丰台区市场监管局 **为辖区药物临床试验保驾护航**

受新冠疫情影响，本年度的药物临床试验实施进程面临诸多挑战和实际困难，丰台区市场监管局迅速落实监管要求，从疫情防控、受试者保护和药物临床试验数据质量三方面切入，为新冠疫情下药物临床试验保驾护航。

一是严抓试验机构疫情防控。敦促药物临床试验机构、伦理委员会、申办方、研究者落实各自防疫和临床试验安全风险管控主体责任，从临床试验启动、实施到完成研究报告各方面充分考虑新冠疫情的特殊性，落实新冠肺炎疫情防控工作要求，加强防护管理。

二是强调受试者安全保护。现场核查临床机构落实数字化技术等替代方法开展临床试验情况，要求务必落实以受试者为中心，最大程度减少或者消除受试者在试验过程中暴露于新冠肺炎的风险。

三是保证药物临床试验数据质量。加强对由新冠疫情导致的受试者、访视、试验药物发放、知情同意的变更等关键信息导致的方案偏离等情况记录，保证研究数据的质量和可追溯性。

目前，丰台区市场监管局已完成药物临床试验机构监督检查，要求GCP机构对发现的问题深挖原因，进行系统整改，规范新冠疫情下药物临床试验工作。

（石莹）

公告

北京科美园艺有限公司（注册号110105000860482）经股东会决议拟向公司登记机关申请注销登记，清算组成员由张钺、赵世伟、董京荣、王口、弓传伟组成，组长为张钺。请公司债权人自公告见报之日起90日内向公司清算组申报债权，逾期视为放弃债权。

2020年8月24日

本报刊登热线

13699137322