牙齿是陪伴人类最久的器官之一。一口健康靓丽的牙齿，不仅能够提高人的生活质量，对社会交往也有重要作用。据统计，牙周炎已成为中老年人牙齿丧失的主要原因，所以，有人称牙周炎是牙齿的隐形杀手。首都医科大学附属北京康复医院口腔科医生翟颖提醒您，牙周病与许多重大疾病关系密切，而且牙周疾病不可自愈，务必重视其治疗。

刷牙出血、牙龈红肿？

教您几招远离牙周病

□本报记者 陈曦

本期嘉宾

首都医科大学附属北京康复医院
口腔科医生
翟颖

什么是牙周病？

牙周病是指发生在牙齿支持组织，即牙周组织的疾病，包括牙龈病和牙周炎两大类。

牙周病是引起成年人牙齿丧失的最主要原因之一，也是发病率非常高的口腔疾病。流行病学调查显示：我国中年和老年人群中牙周病患病率高达90%。

牙周病的发病率为什么这么高呢？ 牙周炎是以牙龈红肿、出血、溢脓、龈肉萎缩、牙龈外露、牙齿松动为特征的一组疾病，由于该病早期并不引起轻至中度的牙床肿痛，患者容易忽视，直到出现牙齿松动、移位、牙缝增大才警觉。然而此时，疾病已经发展到晚期，有些牙不得不因此被拔除。

引起牙周炎的罪魁祸首，就是大家熟视无睹的附着于牙面上特别是牙颈部的牙石。因此，预防和治疗牙周炎的首要一步，就是清除牙石。牙石的清洁是药物所不能代替的，必须由牙周专科医生来进行。

牙周治疗分4个阶段

第一阶段 牙周基础治疗 主要包括洁治（洗牙）、刮治及根面平整术的机械治疗，以及牙周固定等治疗。

第二阶段 牙周手术治疗 通过牙周基础治疗，牙周炎症得到明显改善，基础治疗6-8周后对牙周组织状况进行再次评估，必要时可进行牙周手术。

第三阶段 修复正畸治疗 对于缺失牙齿的修复治疗和必要时的正畸治疗可以恢复功能和美观，同时利于牙周健康的维护。

第四阶段 维护期治疗 定期复查，进行必要的牙周维护治疗，防止复发和牙周病加重。

日常护牙好习惯

注意早晚刷牙，饭后漱口 平时人们只注意早晨起来刷牙而忽略晚上刷牙，其实晚间刷牙比白天更重要。因为白天人们通过说话、吃饭等活动。口腔里会分泌大量的唾液，唾液可以冲洗牙齿抑制细菌生长。睡觉以后口腔处于静止状态，唾液分泌过少，细菌就会趁机生长繁殖。如果睡觉前刷牙，留在牙间隙里的食物残渣及细菌洗刷干净，口腔清洁就会维持较长时间。

选用适当的牙刷也很重要 要以放入口腔合适为主。同时提醒大家，牙刷在使用前最好用80度左右的开水烫一下，以杀灭牙刷上的细菌。牙刷卷了毛要及时更换，一般三个月更换一次。

刷牙应持续2-5分钟 只有仔细把每一个牙齿洗刷干净，不给细菌以生存空间，才能保护好牙齿。如果着急粗枝大叶地刷，不但保护不了牙齿，还会损伤牙齿及牙龈组织，造成牙齿过敏，牙齿出血及增生等疾病。

对于牙刷刷不到的部位，建议使用牙线 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，把牙线放入牙齿间隙里面，然后清洁两颗牙的临面，用牙线上下刮。还有一个方法是取大约20厘米的牙线，打一个结，用上面的方法进行清理。

相关链接 洗牙会不会损伤牙齿？避开几个误区

误区1：洗牙会导致牙缝增大，牙体受到损伤，引起牙齿过敏

目前，医院及正规牙科诊所进行的洗牙，是通过超声波高频振荡，去掉牙齿表面的结石及钙化的污物，避免其进一步刺激牙龈，出现出血、怕酸、怕冷等症状，进而导致牙龈发炎，这种清洗对牙齿是没有磨损和伤害的。

其次，洗牙后牙齿过敏、牙缝增大，感觉不太舒服，是由于多年来没有洗牙的习惯，牙结石附着在牙体上时间过长，坚硬度高，一下子去掉后，反而不太适应。

再加上长期不洗牙，导致牙龈萎缩，牙根外露，平时有结石覆盖，洗掉后会出现一定的过敏症状。牙结石如不及时清除，会大大提高口腔疾病的发生率。至于牙缝问题，这是本来就有的，只不过长时间没有清洗，让结石给堵塞了。

误区2：洗牙花钱费时又难受，没有必要

许多人都会举出这样一些例子：某某老人，90多岁了，一辈子没刷过牙，也没洗过牙，照样活得好好的；某某老人，早就没牙了，身体一直很好，今年都快百岁了。其实，这些说法都是不对的。牙齿如果保护得好，完全可以陪伴终身。世界卫生组织关于健康老人的定义中有一条就是：“健康老人应该有20颗以上自己的牙齿。”

误区3：洗牙一次就行了，不用总洗

这个世界上没有一劳永逸的事情。因为牙齿每天在用，还会再脏。每次洗牙大约30分钟到一个小时左右，依您口腔的具体情况而定。

一般情况下，每半年或一年洗一次牙即可，对于吸烟者，最好3个月左右洗一次。定期洗牙，不仅清洁了牙齿，医生还可同时为洗牙者做一次牙齿检查，便于及时发现问题，及时治疗。第一次洗牙，因为牙垢较多，可能会有些难受，但只要坚持下来，并注意保持口腔的清洁，下次洗牙就好多了。

通过清洗，不但牙齿会变得更加清洁，口腔内的异味（一般是由于牙部疾病没有得到及时治疗引起的）也会消除。这不仅能实现“牙好，胃口就好，身体倍儿棒，吃嘛嘛香”，更会使自信心得到提高。

最后，需要提醒大家的是，一定要到正规的牙科医院或诊所洗牙。因为，洗牙一般要经过去结石、喷砂、抛光三个程序，而那些收费极低的洗牙点，一般只做第一步，当然也就无法实现保健、靓齿的目的。

此外，在一些小诊所或美容院，其不正规的快速洗牙方法会给洗牙者带来不良后果，对洗牙者的牙釉质本身造成损伤，形成肉眼看不出的表面划痕，而且还会损坏牙龈，加重牙周病的病情，最严重的还极易造成交叉感染，不经过安全消毒的仪器十分容易传染肝炎和艾滋病等病毒，给人们造成不必要的麻烦。

健康在线
协办
首都医科大学附属北京康复医院

【健康红绿灯】

绿灯

烹调时这样做能留住维C

维生素C是种娇气的营养素，遇水就“化”、遇热就“逃”。烹调时这样做能留住维C：流水冲洗，先洗后切，尽量用流水冲洗；尝试生吃，急火快炒，加入葱、姜、蒜有利于延缓并减少维生素C破坏，适量加醋；晚点放盐，最好菜快出锅时再加盐，对保存维生素C有益。

仰睡睡姿预防皱纹

大部分皱纹是因为肌肉运动产生的，如经常大笑会产生笑纹。但有些皱纹会随着睡眠时面部的挤压而产生。最好选择仰卧睡姿，或选择中空的睡眠枕头，避免挤压脸颊、眼睛、嘴巴。半侧卧位也可避免长皱纹，即身体与床保持30-40度的角度，既能保证血液循环，放松身心，又不至于挤压脸部。将枕巾换成丝质，也能减少皱纹的产生。

红灯

拉锯式刷牙很伤牙

粗暴的横向刷牙，久而久之会损伤牙釉质，甚至造成牙颈部严重磨损，形成楔状缺损。楔状缺损会让牙本质暴露，引发冷热痛等敏感不适，还可能使牙龈退缩，甚至牙齿折断。正确的刷牙方法是水平小幅度颤动刷牙，每次刷牙不超过2-3颗，颤动10次后移至下一组2-3颗牙齿。

·广告·

丰台区市场监管局 开展金银首饰市场计量专项监督检查

为保护消费者合法权益，维护金银首饰市场计量秩序，营造良好市场消费环境，丰台区市场监督管理局开展了一次金银首饰市场在用计量器具专项监督检查。

此次检查主要围绕丽泽天街、金唐购物中心、万达广场等主要商区的金银首饰店，检查内容包括金银饰品店所使用的计量器具精度是否符合要求；在用计量器具是否按规定周期进行检定；是否具有有效期内的检定合格证书；金、银饰品的标注重量是否与实际重量相符；是否存在计量欺诈行为等。

截至目前，共计检查金银首饰店23家，现场检查电子天平20台，其中合格19台，1台未检定。从检查情况上看，整体情况较好。存在的主要问题是个别商家未配备符合要求的电子天平。对不符合配备要求的商家，检查人员责令其立即停止使用，经检定合格后方可使用。

市场监管部门温馨提示，消费者在购买有重量标记的黄金首饰时，可以要求销售人员进行复称，发现问题可以向市场管理方或监管部门进行投诉，以此来维护自身的消费权益。

（樊雪竹）

北京瑞平国际拍卖行有限公司拍卖公告

受有关单位委托，我公司定于2021年10月27日上午10时在本公司拍卖厅对一批报废电缆进行公开拍卖。

有意竞买者请于2021年10月25日16时前将1万元竞买保证金汇入我公司指定账户，并持有效证件到我公司办理竞买登记手续取得竞买资格。

预展时间:2021年10月24日-10月25日

预展地点:标的存储地

联系人:张先生;咨询电话:13701364704,

公司地址:北京市朝阳区大羊坊路19号十里河奇石花卉城内北京观赏石协会2层

更正公告

北京公共交通控股(集团)有限公司第三客运分公司于2021年10月11日在劳动午报刊出关于崔正灵（身份证号:11010619711016****)标题为解除劳动合同公告,现标题更正为公告,特此公告。

刊登热线:13699137322

遗失声明

中国平安人寿保险股份有限公司北京分公司以下个人执业证遗失,特此声明作废。

姓名 执业证号

陈 菲 0200011100008000201809539 7
胡志魁 0200011100008000201818267 5
李钟泽 0000181100000000020205304 9
赵 蔚 0000181100000000020200248 77
李嘉琦 0000181100000000020200648 14
顿钊志 0000181100000000020200728 84
王树萍 0000181100000000020200510 27
周双凤 0200011100008000201816440 30
陈丽菁 0000181100000000020200599 96
向红军 0200011100008000201812266 53
李湘江 0200011100008000201902851 2
高如月 0200011100008000201822167 7
宫小丹 0000181100000000020210155 37
侯 杉 0200011100008000201819541 1
张伟韩 0200011100008000201801632 8
王春林 0200011100008000201821542 9
刘益晓 0200011100008000201901188 6
赵 强 0000181100000000020190558 64
董 兵 0200011100008000201609851 4
李 明 0000181100000000020200091 7
许 通 0200011100008000201812597 4
梁亚飞 0000181100000000020200354 16
李庆彬 0000181100000000020190342 54
秦思敏 0000181100000000020206345 2
赵晶京 0000181100000000020200371 37
刘 丽 0200011100008000201904857 2
邵继芳 0200011100008000201826315 3
薛秀秀 0200011100008000201826312 9
刘 凯 0000181100000000020210058 48
罗佳佳 0000181100000000020200651 73
王志伟 0200011100008000201826751 8
刘子琴 0000181100000000020190990 50
徐春雷 0200011100008000201903729 7
王建成 0000181100000000020200568 71
乔春河 0200011100008000201903560 5
常胜超 0000181100000000020200378 56
李廷廷 0000181100000000020210031 68
袁东阳 0000181100000000020210067 90
樊庆来 0000181100000000020200374 26
张 昆 0000181100000000020210072 92
张会芳 0200011100008000201109261
黄紫娟 0000181100000000020200677 44
封 晔 0200011100008000201711089
李 楠 0000181100000000020200528 60
郭雅恬 0000181100000000020190651 94
于长青 0200011100008000201807491
苏春岭 0200011100008000201710973 5
谢 丹 0200011100008000201712185 80
宁林海 0000181100000000020200478 20
李 洋 0200011100008000201904585 9
陶 敏 0000181100000000020190218 88
王 锐 0000181100000000020200479 75
贾丽红 0000181100000000020061434
宗雅琨 0000181100000000020210170 44
张金柱 0000181100000000020200214 01
娄志永 0200011100008000201801356 0
樊云鹏 0000181100000000020200690 94
焦 洋 0000181100000000020210045 87
李选艳 0000181100000000020190774 94
罗 东 0000181100000000020200681 6
温琳娜 0000181100000000020072399
王 □ 0000181100000000020210165 07
白淑红 0000181100000000020190464 31
包红英 0000181100000000020210077 40
李慕松 0000181100000000020210016 13
崔心飞 0200011100008000201804568 7
张 瑶 0000181100000000020200224 96
陈丽灿 0000181100000000020191234 43
刘 晨 0000181100000000020207175 9
刘亚飞 0000181100000000020200724 03
康要忠 0000181100000000020200465 13
陈淑春 0000181100000000020200481 56
张文倩 0000181100000000020200563 32
鱼飞宇 0000181100000000020200566 20
李 楠 0000181100000000020200566 54
包 弢 0000181100000000020210070 55
王瀚达 0000181100000000020210149 31
张晓茹 0200011100008000201818057 7
时君子 0200011100008000201823385 0
常 巍 0000181100000000020200379 36
潘 铁 0000181100000000020200380 03
赵佳寅 0200011100008000201708124 9
贾富银 0000181100000000020190287 38
孔圆圆 0000181100000000020200660 12
周 靖 0200011100008000201704981 8
张清芳 0200011100008000201908622
郭彦晖 0000181100000000020190811 21
高宏业 0000181100000000020191206 46
高旭凤 0200011100008000201703006 7
段 敏 0200011100008000201712396 7
何 曼 0200011100008000201727395 3
丁 丽 0200011100008000201809572 3
黄 浩 0000181100000000020204834 9
徐 京 0000181100000000020204938 2
孙海慧 0000181100000000020207114 8
陈 莉 0000181100000000020210027 45
李 影 0200011100008000201710724 1
程长里 0000181100000000020205938 0
常小金 0000181100000000020210018 90
张义强 0200011100008000201821455 6
贾美艳 0000181100000000020190383 96
于廷荣 0000181100000000020210105 28
余彩红 0200011100008000201808116 2
张恒生 0000181100000000020204461 8
陈伯涛 0000181100000000020206134 6
宋云鑫 0000181100000000020205249 9
陈贤琼 0000181100000000020205487 0
韩培培 0000181100000000020206078 81
宋金玲 0000181100000000020206879 6
张佳雨 0000181100000000020210094 95
张文明 0200011100008000201904599 8
高 勇 0000181100000000020210183 1
杜 丽 0200011100008000201807705 7
王俊侠 0200011100008000201902006 5
易 芳 0200011100008000201903387 8
崔 晖 0000181100000000020190472 66
蔚玉伟 0000181100000000020210037 38
张 娟 0000181100000000020210036 99
杨玉荣 0000181100000000020210102 1