

在日常生活中，我们常常专注于身体其他部位的健康，却容易忽视口腔健康。实际上，口腔健康与全身健康紧密相连，是我们享受健康生活的重要基石。首都医科大学附属北京康复医院口腔科主管护师金芳对公众关注的牙齿健康知识进行科普。

健康口腔 从齿开始

□本报记者 陈曦

口腔疾病与全身健康相互影响

口腔是人体的重要门户，不仅承担着咀嚼、吞咽、发音等关键功能，还与全身健康有着千丝万缕的联系。世界卫生组织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”。从生理结构来看，口腔内存在着大量的细菌，正常情况下，这些细菌处于平衡状态，一旦口腔卫生出现问题，有害细菌大量滋生，就可能引发各种口腔疾病。

口腔疾病与全身健康相互影响，龋病和牙周病是常见的口腔细菌感染性疾病，若不及时治疗，炎症因子可能进入血液循环，导致或加剧心脑血管病、糖尿病等慢性病。研究表明，牙周炎患者患心血管疾病的风险比普通人高出数倍。因为牙周炎产生的细菌及其毒素会引发炎症反应，促使血管内皮细胞功能受损，加速动脉粥样硬化的形成。对于糖尿病患者而言，高血糖环境有利于细菌生长，会使牙周炎病情加重，而牙周炎又会影响血糖

控制，形成恶性循环。孕妇的口腔感染也是早产和婴儿低出生体重的危险因素。

养成良好口腔卫生习惯至关重要

正确刷牙 正确刷牙是保持口腔清洁的基础。每天早晚应使用软毛牙刷，按照巴氏刷牙法进行刷牙，每次刷牙时间不少于2分钟，确保牙齿的每个面都能得到清洁。将牙刷与牙长轴呈45度角指向牙根方向，使刷毛一部分进入龈沟，一部分铺于龈缘上，并尽可能伸入邻面间隙内，用轻柔的压力使刷毛在原位进行短距离的水平颤动4-5次，颤动时牙刷移动约1毫米，每次只刷2-3颗牙，再将牙刷移至下一组牙。晚上睡前刷牙尤为重要，因为睡眠期间口腔唾液分泌减少，更容易滋生细菌。

使用牙线和漱口水 除了刷牙，使用牙线和漱口水也是维护口腔健康的重要补充。牙线能够深入清洁牙齿邻面的菌斑和食物残渣，这些部位是牙刷难以触及的。建议每天使用一次牙线，可有效预防邻面龋和牙周疾病。漱口水具有杀菌、消炎、清新口气

的作用，但它不能替代刷牙和牙线。可以在饭后或不方便刷牙时使用漱口水，能帮助减少口腔内的细菌数量，保持口气清新。但要注意，含酒精的漱口水不宜长期频繁使用，以免刺激口腔黏膜，最好在医生的指导下选择和使用漱口水。

合理饮食维护口腔健康

应减少甜食和碳酸饮料的摄入，它们是导致龋齿的主要原因之一。甜食中的糖分会被口腔细菌分解产生酸性物质，这些酸性物质会逐渐腐蚀牙齿表面的牙釉质，形成龋齿。碳酸饮料不仅含糖量高，还呈酸性，对牙齿的腐蚀性更强。

可多吃富含维生素、矿物质和膳食纤维的食物，如水果、蔬菜、全谷物等，有助于维持口腔组织的健康。维生素C能增强牙龈的抵抗力，预防牙龈炎；钙和磷是牙齿的主要成分，摄入充足的钙和磷有助于牙齿的坚固。

定期进行口腔检查不可或缺

建议成年人每半年至一年进行一次口腔检查，及时发现和治



—【健康红绿灯】—

绿灯

吹气球或能改善打鼾



睡眠呼吸暂停综合征患者会有异样的打鼾声，不但影响自己和家人的睡眠，还有窒息等风险。专家表示，深呼吸吹气球能帮助气流顺畅地通过鼻子，一定程度上纠正用嘴呼吸的习惯。吹气球的过程中一直叼着气球别从嘴里拿出来，每天重复练习5次。

红灯

熬夜会让身体变“臭”



长期熬夜，身体处在疲劳状态，肝脏会疲惫不堪，分解氨的能力减弱，残留在体内的氨随着血液流窜到皮下，只能跟汗一起排出，就会形成一股刺鼻的臭味。消除这种熬夜后的“熬夜臭”并不难，饮食上多摄取食物纤维改善肠道，泡澡促进血液循环，但从根本上来说，停止熬夜才是最重要的。



健康在线

协办

首都医科大学附属
北京康复医院

2025年9月中旬刊 本期看点

聚焦

启智润心

——讲述“宝藏老师”的育人故事

9月10日，我国迎来第41个教师节。习近平总书记曾在教师节致信全国优秀教师代表，首次提出教育家精神，并对其内涵作出深刻阐释：教师群体中涌现出一批教育家和优秀教师，他们具有心有大我、至诚报国的理想信念，言为士则、行为世范的道德情操，启智润心、因材施教的育人智慧，勤学笃行、求是创新的躬耕态度，乐教爱生、甘于奉献的仁爱之心，胸怀天下、以文化人的弘道追求，展现了中国特有的教育家精神。

职工论坛

九月启“新”：在挑战与机遇中奋勇向前

九月启“新”，让我们一起聆听职工们在新起点上的故事——那些关于适应、突破与平衡的真实经历，见证每一份在新起点上的坚持、努力与成长。他们的故事，不仅是他们个人的成长历程，也是我们每一个人在职场中奋斗的缩影。让我们在他们的故事中汲取力量，在职场的道路上不断前行，实现自己的价值和梦想。

