

口腔是反映全身健康的重要窗口。口腔健康与全身健康有何关系?如何更好呵护口腔健康?记者采访了相关专家。

## 小口腔关乎大健康

### 口腔健康是全身健康的“晴雨表”

“去医院看牙周炎,没想到医生说和我的糖尿病有关。”近日,一名网友分享自己的就医经历。

口腔健康是全身健康的“晴雨表”。北京大学口腔医院主任医师邓旭亮表示,许多疾病会在口腔留下早期信号。如糖尿病会改变患者对牙菌斑的反应,导致牙周感染更为普遍和严重;缺铁性贫血可使舌面光滑如“镜面”;难以缓解的严重口干,是干燥综合征的核心症状之一。“一旦发现上述症状,应引起重视并及时就医。”

同时,口腔健康也会影响全身健康。“口腔疾病会直接影响咀嚼功能,进而影响营养摄入与生活质量。”北京协和医院口腔科主任万国介绍,此外,牙周病引发的慢性炎症也会干扰血糖控制,孕期严重的口腔疾病有可能导致胎儿早产或低出生体重,复发性口腔溃疡、颞下颌关节紊乱等,还会对心理健康带来影响。

专家提示,口腔疾病与许多慢性病存在共同危险因素。过量摄入高糖、高脂、高盐、低纤维

的食物,不仅与肥胖、糖尿病、冠心病、脑卒中、癌症等有关,也和龋病、牙周病等口腔疾病密切相关。

### “限糖减酸”让口腔更健康

万国介绍,摄入含糖食物时,口腔中的细菌会迅速将其转化为酸,这些酸会侵蚀牙釉质。

同时,糖分还会促进牙菌斑的形成,增加牙龈炎和牙周病的风险。研究表明,高糖饮食者患牙周病的风险比低糖饮食者高出近30%。

需要注意的是,特别要控制游离糖的摄入量。邓旭亮介绍,游离糖主要是指在食品生产加工过程中,添加到食品中的蔗糖或葡萄糖等。游离糖对牙齿的破坏,远大于天然存在于新鲜水果中的果糖等非游离糖,过量摄入游离糖会使患龋风险增加。

专家提示,由于完整水果中的糖由一层植物细胞壁包裹,消化过程更缓慢,所以新鲜完整的水果不易致龋,但水果制成果汁后其所含糖分为游离糖,致龋性就会增加,因此,不建议将水果制作成果汁食用。

此外,饮用碳酸饮料也易导致牙齿脱矿,引发龋病或酸蚀症。喝含糖饮料或酸性饮料



时建议使用吸管,减少饮料与牙齿接触的时间,防止牙酸蚀症和龋病发生。进食后应尽快漱口,去除口腔食物残渣,缓冲口腔酸性环境。

### 全生命周期守护“一口好牙”

一些家长觉得,乳牙坏了没事,反正还要换牙。

“乳牙龋坏会影响儿童咀嚼功能,进而影响营养摄入和生长发育。”万国说,乳牙还承担着引导恒牙生长的作用,如果乳牙龋坏没有及时治疗,还会影响恒牙萌出,导致牙列不齐等情况。因此,保护好乳牙非常重要的。

儿童时期是养成良好饮食习惯的最佳时期。专家建议,给孩子制作无添加糖或者低添加糖食物,让孩子不偏食、爱吃少盐少油少糖的食物,养成健康膳食习

惯,这不仅有助于口腔健康,也将让孩子受益终身。

此外,部分老年人抱有“年龄大了牙齿脱落是正常的”“老掉牙”了不用管”等观点。对此,邓旭亮提示,老年人缺牙后应及时修复,否则会影响咀嚼功能,从而影响食物消化和营养吸收,甚至影响全身健康。长期缺牙还会导致其他牙齿的倾斜、移位、过长等,更易发生龋齿、牙周炎等疾病,同时加重剩余牙齿的咬合负担,进一步加速剩余牙齿的丧失。

专家提示,口腔疾病常进展慢,早期多无明显症状,一般不易察觉。定期进行口腔健康检查,有利于早发现、早治疗口腔疾病。一般人群每年至少进行一次口腔检查;儿童口腔疾病进展快,建议每半年至少进行一次口腔检查。

(新华)

### —【健康红绿灯】—

#### 绿灯

西蓝花最好蒸着吃



西蓝花富含维生素C、维生素K等,它们大多对热敏感,长时间高温烹煮易被破坏。研究发现,水煮西蓝花哪怕仅1分钟,也会破坏大部分黑芥子酶,使萝卜硫素无法形成,抗癌性丧失。而蒸制3-5分钟,西蓝花呈翠绿或亮绿色时,萝卜硫素抗癌作用最大化。

#### 红灯

总刷手机会让记忆力下降



人们娱乐的时候看手机、看电视,大脑并没有得到休息。当大脑很疲劳的时候,需要处理的信息又很多,注意力就很难集中。另外,现代人普遍睡得很晚,大脑没有得到充分休息,功能就会下降,这个功能就包括注意力,甚至还包括记忆力和情绪调节能力。

## 2025年9月下旬刊 本期看点

### 聚焦

## 匠心铸魂 技破万难

——北京大工匠以硬核实力奏响产业创新突围强音

当城市供暖管网在寒冬里精准输送暖流,当地铁列车依托稳定机电系统穿梭街巷,当通信信号在无形空间筑牢安全屏障,当摩天大楼以毫米级精度拔地而起,当匠心西点传递城市烟火温度——这些融入北京日常的安全感与幸福感背后,站着一群用“十年磨一剑”的坚守破解行业痛点、突破技术壁垒的“北京大工匠”。

### 直抒胸臆

## 首都工会擦亮“帮就业”服务品牌

日前,国务院办公厅印发的《关于进一步加大稳就业政策支持力度的通知》提出,要着力稳就业、稳企业、稳市场、稳预期,推动经济高质量发展。

打破企业“用工难”与求职者“就业难”的壁垒,构建“点对点”服务模式;探索创新就业培训模式,以“岗位+培训+就业”项目化培训模式为依托,联动多方资源;聚焦需求有“准度”,打造“慧企学堂”学历提升品牌,提高就业水平……近年来,首都各级工会开展了多种形式的“帮就业”服务,积累了有益经验,以看得见、摸得着的实惠,让广大职工感受到“娘家人”的温暖。

