

食物塞牙隐患大 漱漱口剔剔牙就能解决吗?

近日广州气温骤降，火锅成了暖身必备，但丰富的食材和各种调料碎屑极易塞牙，有牙口不好的吃货无奈吐槽，“吃火锅1小时，剔牙30分钟”。靠牙签就能清理牙缝的食物残渣吗？医生表示，食物塞牙确实要及时清理，但牙签并非全能；漱口、刷牙、牙签、牙线等清理牙缝残渣的方式需配合使用。

■新快报记者 陈思陶 通讯员 林惠芳



■廖木兴/图

食物塞牙清理不干净 后果很严重

食物塞牙十分常见，不仅和食材质地有关，也和牙齿保健情况有关。广东省妇幼保健院口腔科主任、主任医师黄群说，引起食物嵌塞的原因主要是相邻牙邻面之间接触不正常，如牙错位、缺牙没有及时修复导致邻牙向失牙间隙倾斜、过于松动的牙周炎患牙、牙龈萎缩等；此外，牙合面过度磨损，特别是当牙齿出现龋洞时，还容易使嵌塞的食物接触到牙髓神经，患者会感觉非常痛苦。

不仅有异物感，食物嵌塞如果不及时清理或清理不干净，还会导致多种口腔问题。黄群解释，牙缝内的食物残渣会被口腔内的细菌分解为硫化物，硫化物可以引发口臭；嵌塞的、腐败的食物残渣容易导致局部牙周组织炎症和破坏，引起牙龈退缩、龋齿病；留在牙缝内的菌斑还会逐渐变成坚硬的牙石，容易引发牙龈炎等问题；如果牙龈炎没有得到及时的控制，可能进一步发展成为牙周炎，此时细菌将“乘虚”侵袭牙槽骨和其他牙周支持组织，最终导致牙槽骨丧失，牙齿松动、脱落；而这些状况又将加重食物嵌塞，变成恶性循环。

口腔清洁“三宝”清理牙缝效果有限

漱口、刷牙、牙签是保持口腔清洁的“三宝”，但黄群提醒，以上方式可以清除一定的食物残渣，但不足以应对食物嵌塞。

黄群表示，漱口是最简单快捷的口腔清洁方式。吃完东西后马上漱漱口，可以去除滞留在口腔内的食物残屑，减少口腔微生物的数量，但漱口无法完全去除残留的牙菌斑和牙齿之间嵌塞的食物残渣。

刷牙是大多数人普遍采用的日常口腔保健方式。通过刷牙可以清洁牙齿的外侧面、内侧面和咬合面，但是由于牙刷无法有效地进入相邻两牙之间的间隙，因此很难去除牙齿邻接面及

部分牙龈缘下特殊位置的菌斑，所以刷完牙后仍可能有食物残渣等残留到牙齿邻面部位，导致邻面龋坏。

“漱口、刷牙外，需要寻找一些特殊的牙间清洁器，来帮助去除牙间隙的食物残渣及菌斑。”黄群介绍，牙签是最多人使用的一种牙间清洁器，省事又便宜，正确的使用方法是，在牙间有空隙存在的情况下，牙签以45度角进入，尖头朝向牙面，侧缘接触于间隙的牙龈，然后用牙签的侧缘沿着牙面刮净牙面，将食物轻松剔除，最后漱口。

但牙签也有弊端。由于牙签的质地相对较坚硬，用多了可能会磨损牙缝的牙面轴，露出牙本质，将加速这部分牙

质的腐蚀速度；牙签还可能导致牙缝加宽，使得食物纤维和残渣更易嵌塞，形成恶性循环。此外，牙签也只适用于牙间隙比较大的人，对于牙周间隙很小的牙缝嵌塞来说，剔除通常比较困难，而且因为角度问题，牙后位置使用牙签也很难剔除。

在此情况下，黄群建议借助牙线。牙线多数是由尼龙线制成的，牙线的纤维松散、柔软，很容易达到牙周间隙接触紧密的区域，既保证清洁效果，又减少了对牙龈的伤害。他表示，牙线在担当口腔护卫工作中要比牙签更高效，能弥补很多刷牙和用牙签剔牙等的不足，对牙齿邻面的清洁起着重要的作用。

牙线挑选要注意材质和形状

黄群表示，牙线的使用在国外很常见，但国人对它的使用还比较少。

对新手而言，在挑选牙线上，可查看产品材质、形状。材质会影响牙线的顺滑程度，通常是尼龙或特殊材料，在尼龙线中，加蜡的尼龙比不加蜡的尼龙更加容易滑入牙缝；特殊材料价格相对更贵，不加蜡也能顺利滑入。形状主要有扁线和圆线，扁线能够增大和牙齿

的接触面积，提升清洁效果；在圆线中，有的牙线能遇水膨胀，增加清洁面积、减轻对牙龈的压迫。

黄群建议，使用牙线时，可取约30厘米长的牙线，两端打结成一个圆形将牙线缠绕在左右手中指上；用食指与另一只手的拇指绷紧牙线，切入牙间隙，紧贴牙而成“C”字型；将牙线缓缓地从牙根向牙冠方向移动数次，即可清除附

着在牙面上的牙垢和菌斑。

但要注意的是，使用牙线时动作要轻柔，以免损伤牙周组织；每清理完一个部位，漱去被刮下的菌斑，再移动一段清洁的牙线，清洁下一个牙齿间隙。最好每餐后都使用牙线，晚饭后使用尤为重要。

此外，他建议有条件的人最好能每半年做一次口腔卫生检查，及时发现口腔问题，促进口腔健康。

关注三岁以上宝宝 四段产品成奶粉企业新赛道

新快报讯 记者杨澍报道 随着消费市场的进一步成熟，国内消费者对于奶粉的需求也越发多样化。继近两年越来越火热的有机奶粉、羊奶粉细分领域之后，四段儿童奶粉也成了不少奶粉企业发力的抓手。

抵抗力不足，三岁以上宝宝仍需注意

按照正常成长情况，宝宝到了6个月就开始逐渐添加辅食，等宝宝喝完三段奶粉也已经3岁多了，基本步入幼儿园阶段。而这个时候的孩子，很多的饮食环节都是在幼儿园完成，客观上造成家长对孩子的营养不如此前那么重视，对四段奶粉也缺乏相应的了解。很多宝妈们给宝宝喝完三段奶粉后，对到底要不要给宝宝喝四段奶粉很困惑。

其实婴童人群从生命初期到6岁，这2000天对于成长都极为关键。珠海市妇幼保健院主任医师尹保民表示，“生命最初2000天(0~6岁)是宝宝机体的组织、器官、系统发育成熟的关键时期，也是免疫系统发育的关键时期，决定一生的健康。6岁前的宝宝，处于免疫功能不全期，通过补充一些特定营养元素来增强宝宝自身的免疫保护(如含乳铁蛋白配方奶粉)，可以显著降低宝宝发生咳嗽、流涕、发热、腹泻等感染性疾病，同时降低营养性疾病的发生率。”

有研究表明，婴幼儿在6个月时，抵抗力是人生最低点；3岁时抵抗力是人生正常水平的60%。贝因美CEO包秀飞表示，“这时很多家长反而忽视了孩子抵抗力的持续加强，加上宝宝进入幼儿园，户外活动增加，容易因为抵抗力下降经常生病。”

消费者个性需求凸显，成奶企新发力点

虽然在四段这个阶段，奶粉本身已经不是宝宝的主要能量来源，但四段奶粉可以满足宝宝成长过程中的额外需求，所以四段奶粉又被称为儿童成长粉。按照中国营养学会给出的学龄前儿童膳食标准，处于四段时期的宝宝和之前相比，每日食物摄入量有增加，种类也有增加。但由于各类客观原因，很多宝妈们无法保证给宝宝持续提供科学合理的食物。因此，含有较多营养素的四段奶粉就成为有效地补充，这也是不少奶粉企业看好四段奶粉的现实依据。

像惠氏、达能、飞鹤、澳优、合生元等品牌，不管是外资还是国产，目前都已经做了相应的布局，在线上线下都有可以购买各品牌的四段产品。而且随着消费

者的个性需求进一步突出，依靠精准的营养配方和功能特性，产品推新和升级迭代也变得更加常态化。像贝因美的爱加系列，除了选用新鲜的生牛乳作为原料，就还包含乳铁蛋白、铁、核苷酸以及益生元等有益成分。

专家表示，挑选四段奶粉时应根据宝宝的具体情况来选择。比如家里有高度近视患者，可以选择含叶黄素的产品，有效保证宝宝的视力发育；如果宝宝容易腹泻，那么选择富含益生菌或益生元的产品，可以调节肠道健康；从牛乳中分离提取的保持活性的乳铁蛋白，则有助于全面加强宝宝抵抗力，降低腹泻、小肠结肠炎、呼吸道疾病以及败血症等疾病的发病风险。但无论如何挑选，尽量不要购买含有香精、香料及白砂糖成分的奶粉，这类成分对孩子有害无益。