



爱牙你却不刷牙？ 每天两次刷牙的人不足4成！

文/羊城晚报记者 薛仁政 通讯员 刘梦圆
图/羊城晚报记者 朱嘉乐



医生在给患者检查牙齿

◎口腔健康与全身健康息息相关

一直以来，早晚刷牙作为一个生活卫生常识被广泛认可、传播，就连儿歌中也有“早上刷，晚上刷，刷得牙齿没蛀牙”的歌词，为什么有很多人却做不到？

有网友表示，尽管自己知道每天两次刷牙更健康，但是刷牙这件“小事”很多时候都需要为睡眠和工作“让路”：“晚上只想早点儿躺，总是想着早上再刷；早上不迟到就不错了，刷牙根本顾不上！”

第四次全国口腔健康流行病学调查结果显示，尽管有84.9%的人对口腔保健持积极态度，但是成人每天两次刷牙率仅为36.1%。与此同时，5岁和12岁儿童每天两次刷牙率分别为24.1%、31.9%，相比成人更低。各年龄组女性每天两次刷牙率均高于男性。

不规律的刷牙习惯或错误的刷牙方法将直接可能导致口腔卫生状况恶化，进而引发一系列口腔问题。

南方医科大学口腔医院牙周病科副主任医师肖立民介绍，长期不刷牙或不正确的刷牙方式会导致牙菌斑和牙结石的积累，从而增加患龋齿和牙周病的风险。此外，口腔异味、牙齿着色等问题也会影响个人形象和社交活动。值得注意的是，口腔健康与全身健康密切相关，口腔炎症和感染可能通过血液传播至身体其他部位，与心脏病、糖尿病等全身性疾病的风险增加有关。

“通过每天早晚各一次正确刷牙，保持口腔健康，有助于降低这些疾病的风险。”他说道。

◎你有没有好好刷牙，医生一目了然！

没有良好的刷牙习惯，会被其他人发现吗？

“口腔医生在为患者检查时可以从牙齿状态、牙龈状态评估对方是否有正确刷牙。”南方医科大学口腔医院牙周病科主治医师李佳桐介绍，医生首先会关注到患者的口腔卫生情况，从口腔是否有食物残渣积累、牙菌

斑和牙结石多少可以判断患者刷牙情况；其次，有时牙龈的状态也可以反映患者的口腔清洁情况，健康的牙龈是粉红色、紧紧地贴在牙齿周围，如果牙龈颜色加深、伴有水肿充血的慢性炎症表现则有可能与口腔清洁不到位相关；最后，从牙齿是否有“楔形缺损”等情况也可以看出

患者是否有科学刷牙。

作为明察秋毫的“口腔判官”，医生不仅在临床上能够识别患者的口腔卫生习惯，甚至在日常生活中也能初步判断周围人的刷牙方式是否科学。

“在交谈的过程中，观察对方的牙齿和牙龈状况，有时可以初步了解到他们的口腔状况。

比如当一个人的前牙区牙龈发炎严重时，即使在社交距离之内，医生也能察觉到某些口腔问题。当然，要作出确切的诊断，仍需进行专业且细致的检查。”

李佳桐医生提醒，建议市民群众每天早晚各刷一次牙，每次不少于两分钟，掌握正确的刷牙方法，守护好自己的“微笑之门”。

浙江一老人因一次性被拔23颗牙引发关注 老年人口腔问题频发 切记及时诊治

文/羊城晚报记者 朱嘉乐 实习生 丁融诗 通讯员 王心怡

◎老年人缺牙问题严重 存在缺损缺失应及时修复

永康老人这一事件引发了网友广泛讨论。不少人对一次性拔除这么多颗牙齿表示惊讶和不解，也有人借此提醒大家关注口腔健康，到正规医院就诊。

“正规医院对患者拔牙有专业的判断，但是否一次性拔这么多颗，值得商榷。特别是老年人，身体条件相对较弱，一般需分段去拔牙。”中山大学附属口腔医院口腔修复科主任滕伟教授向羊城晚报记者表示。

第四次全国口腔健康流行病学调查结果显示，老年人缺

牙问题严重，人均缺失牙齿7.5颗，只有18.3%的人牙列完整；在65岁至74岁老年人中，牙周健康率仅为9.3%，恒牙患龋率达98%。

记者采访多名老人了解到，他们大多存在牙齿缺损、缺失，或者患有牙周病、龋病，但他们认为自己是“年纪大了，牙齿不好很正常，不要紧”，对自己的口腔健康不够重视，往往也不会到医院进行口腔检查及牙齿修复。口腔医生向记者表示：“经常遇到前来就诊的患者

表示自己不想拔牙，但牙病需要及早检查和治疗，该拔掉的还是得拔。”

牙齿修复对于口腔健康至关重要，包括牙体与牙列缺损缺失修复以及颌面缺损修复。如果单牙外伤或者龋坏造成完整性的破坏，可以进行根管治疗再开凿嵌体牙、冠前牙、贴面等牙齿修复方式。如果牙列缺损缺失，则可以进行活动义齿、固定义齿、种植义齿。不论失牙多少，除智齿外，应及时进行恰当的修复。

◎守护全生命周期口腔健康 选对牙膏和刷牙方法

用什么牙膏刷牙好？为什么每天刷3次牙，牙齿还是坏？在日常生活中，许多人为了口腔健康，购买过不少口腔护理产品，却不知到底有没有效果。

滕伟表示，刷牙是保护口腔健康的一种辅助手段，

但没有治疗作用。他建议大家使用巴氏刷牙法，每次刷牙时间不少于三分钟，同时提醒不要长期应用一种牙膏，否则容易导致牙齿菌群的失调。除了刷牙，还有漱口水、牙线等其他措施有助于口腔健康。

定期进行口腔健康检查是预防和治疗口腔疾病的关键。专家倡导大家了解全生命口腔保健的知识，一般人群每年至少应进行一次口腔检查，而儿童由于口腔疾病进展快，建议每半年进行一次检查。

幽门螺杆菌“牙膏”

换个马甲仍在卖
别花冤枉钱了

文/羊城晚报记者 陈辉

目前，我国幽门螺杆菌感染率约50%，幽门螺杆菌感染的治疗是个巨大的市场，其中包括宣称具有抗幽门螺杆菌功效的“牙膏”。此前，国家药监局已明确表示，这些产品并不能替代药品治疗疾病。不过记者在电商平台看到仍有大量宣传具有此功效的产品售卖。

记者在电商平台上搜索“幽门螺杆菌牙膏”后，出现数页商品链接。不过再仔细一看，这些商品并不是牙膏，而是“抑菌膏”“抑菌乳膏”等。以某品牌的“口腔抑菌乳膏”为例，在其宣传页面上，下面是“抑菌率≥90”这样的字样。客服介绍，可以直接作为牙膏使用，“坚持使用，对幽门螺杆菌有较强的抑菌作用”。

幽门螺杆菌“牙膏”为何不直接以牙膏形式出现了？这是因为根据2021年1月1日起实施的《化妆品监督管理条例》规定，牙膏不能明示或者暗示具有医疗作用，不能进行虚假或者引人误解的功效宣称。

广东药科大学附属第一医院何兴祥教授接受采访时提醒，人感染幽门螺杆菌后，幽门螺杆菌是定植于胃黏膜上，用刷牙的方式来预防或治疗幽门螺杆菌感染是没有临床证据的，铋剂三联方案和高剂量二联疗法才是临床常用治疗方式。国家药监局也提醒，宣称具有抗幽门螺杆菌的牙膏等产品可能添加了广谱抑菌剂。如若长期大量使用广谱抑菌剂，可能导致口腔内菌群紊乱，不利于口腔健康。如果患有疾病，建议遵医嘱进行治疗。



广州中医药大学副校长、广东省中医院院长 张忠德教授

九月答问：秋风一起就脱皮，怎么办？

文/羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中

邓师姐：请问我的皮肤一年都干，脚底蜕皮，秋天嘴唇干裂，怎么办？

这是秋天较常见的秋燥的表现。秋天的燥邪会损伤人体的津液，皮肤失去津液滋润，就会出现皮肤干燥、脱皮、嘴唇干裂等症状。比较简便的方法，可以用蜂蜜或润唇膏涂抹嘴唇及唇边，也可用润肤膏

涂抹脱皮部位。饮食调理方面以养阴润燥为主，如鸭肉、猪瘦肉、猪皮等肉类，莲藕、银耳、雪梨等蔬果可适当多食，还可配合一些养阴类的药材，如山药、百合、玉竹、麦冬等制作汤药。

Junjie：天气忽热忽冷，过敏性鼻炎又犯了，有无适合日常泡水的药材？

过敏性鼻炎发作大多因风邪袭肺导致。现在岭南白天还会有点热，不少办公室、超市常会开空调。但时已秋分，晨起、夜间的秋风凉飕飕，如果没有做好保暖，

秋风或空调风侵袭，就容易导致过敏性鼻炎发作。治疗上重在补气固表，平时可用党参10~15克、陈皮2~3克、生姜2~3片泡水或煮水代茶饮。

bbn：感觉有点躁，下巴老长痘，经期前特别严重。有无方法调理？

像这类经期前后长痘会加重，平时情绪比较容易烦躁的，可能与肝、脾相关，大多是因为肝血不足、脾胃虚弱导致。针对肝血不足，如果你还伴有月经不规律、月经量少、有血块的情况，可以饮用“女人四大宝”，就是将当归、枸杞子、红枣、龙

眼肉制作成茶饮，月经干净后连续服用5~7天；对于脾胃虚弱，有的人一长痘痘就清热，最后痘消了，痘印却怎么都消不掉，这就提醒我们要健脾除湿了，在饮食方面，可用山药、芡实、扁豆、党参、太子参等来健脾，还要记住不要乱用清热的药物。

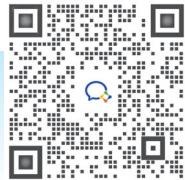
吴婵媛：晚上睡觉出汗，感觉衣服湿了就醒，醒后汗止，这有问题吗？

这种情况中医里称作盗汗，常见原因是阴虚火旺。尤其秋天，秋燥较盛，容易耗伤阴津，导致症状加重。要注重滋阴降火，饮食要清润，可以适当

增加饮水量，药膳可选择龟、甲鱼、鸭、兔肉等滋阴润燥的肉类，搭配麦冬、玉竹、地黄等滋阴降火的食材药材。平时还可按揉三阴交穴来滋阴降火。

（本期答问专家：岭南甄氏杂病流派传承工作室、张忠德全国名中医传承工作室 金连顺 何伟炎）

你问，专家答！有问题想问德叔团队？欢迎扫码入群提问。本栏目将每月集中收集问题，由德叔医古团队筛选问题进行回答。



◎科普新知

脊柱侧弯有救吗？ 科学矫正要“避坑”

脊柱侧弯已经成为继近视、心理健康之后，影响青少年成长的第三大健康危机。在中国约300万的青少年脊柱侧弯患者中，并以每年30万的速度递增。脊柱侧弯能否矫正？矫正方法如何选择？有何误区需要“避坑”？这些都是家长最关心的问题。



曾凡令
广东省人民医院康复医学科
主管康复师

关键：早发现早治疗

特发性脊柱侧弯常发生在脊柱生长阶段，是引起脊柱疾病的重要因素之一，也是目前儿童与青少年的多发疾病。

性脊柱侧弯则是排除先天脊柱发育异常、外伤、感染、肿瘤等原因，发病原因不明确的一种脊柱侧弯。

脊柱侧弯又称脊柱侧凸，是指脊柱的一个或数个节段向侧方弯曲伴有椎体旋转的三维脊柱畸形。根据国际脊柱侧弯研究学会的定义：应用Cobb法测量站立正位X线像的脊柱侧方弯曲，角度大于10°则为脊柱侧弯。其中，特发性脊柱侧弯最常见，占所有侧弯的80%。特发

性脊柱侧弯治疗的关键是：早发现，早治疗。高低肩、扁平足、骨盆歪斜腰部一侧肌肉凹陷……尽早发现这些脊柱侧弯相关症状，能及时纠正脊柱畸形，并调整好日常生活姿势和运动方式，防止侧弯畸形随着生长发育进一步加重，造成严重的身心疾患。

矫正：主动与被动结合

现在市面上声称可快速治愈特发性脊柱侧弯的方法五花八门。想让孩子科学地恢复体态及侧弯角度，家长该如何选择？如何“避坑”？

目前，主流治疗方法主要有两种：被动矫正和主动矫正。被动矫正治疗中，国际脊柱侧凸畸形与康复治疗科学学会在2016年的指南中推荐支具矫正（推荐等级A级），其可有效维持康复训练效果，矫正脊柱的偏移，改善椎体旋转和减少弯曲度数。

常有家长问，除了康复训练外，按摩、牵引、瑜伽是否有用？其实，这些方法并不一定是针对特发性脊柱侧弯的治疗，操作若不规范，还可能加重侧弯角度。例如正骨、整脊疗法，一般主要针对脊柱椎体之间的关节错位，单纯依靠此方法，短期内可能会看到一些体表改善，但很难维持长远矫正结果。

主动矫正中，施罗斯疗法也被指南作为推荐等级A级用来治疗脊柱侧弯。通过患者自主牵伸和侧移动作使脊柱变直，加上旋转呼吸法，改善由于侧弯引起的脊柱两侧肌肉的长短强弱不均。

科学运动可改善

科学运动可帮助预防和改

脊柱侧弯。脊柱侧弯患者日常如何运动？建议多进行跑步、跳绳、游泳、骑车等双侧对称性的运动，但首次锻炼前应在专业人士指导下进行；不建议自行进行羽毛球、乒乓球、网球、击剑等单侧旋转运动。因为脊柱侧弯患者的单侧运动方案需经专业人员定制，例如单侧臀部支撑、侧躺发力等，否则在两侧肌肉不平衡的状态下，有可能加速侧弯的发展。

娃吃饭离不开剪刀？ 儿童口腔专家：家长你好心帮倒忙

家长喂养儿童过于精细，
却给口腔发育带来不良影响

文/羊城晚报记者 张华
通讯员 郭干干

无论是在家吃饭，还是外出就餐，不少宝妈带娃有一个习惯：必备一把小剪刀——用来把孩子的食物剪成小块。家长认为这样既方便孩子进食，又促进消化吸收。可是，儿童口腔专家却指出，家长服务过于周到，减少了孩子使用牙齿切割、撕裂、研磨食物等功能的机会，反而妨碍了孩子的口腔发育，可能导致牙齿排列不齐、咀嚼功能下降等一系列问题。

今年9月20日是第36个全国爱牙日，活动主题是“口腔健康 全身健康”。记者采访相关专家，了解我省儿童口腔健康状况以及如何帮助孩子们获得一口好牙。

从6个月龄开始，孩子添加辅食，宝妈们就给孩子提供各种果泥、蔬菜泥、肉泥等等，这种精细的喂养方式一直延续到孩子的所有乳牙萌出甚至更久。

“每次孩子吃饭，我们都会用剪刀把他吃的蔬菜、肉等都用辅食剪刀剪成小块，便于他消化吸收。”一位宝妈坦言从孩子两三岁都是这样吃的，而且还经常把水果、蔬菜等打成汁，这样孩子就可以更方便地进食。

物，家长“服务”过于周到，以至于剥夺了孩子自己使用牙齿功能的机会，尤其是吃得过于精细，牙齿、颌骨都没有得到锻炼，对口腔的发育可能带来不良影响。

曾素娟表示，当我们吃过精细的食物时，如蛋糕、米糊等，在口腔内咀嚼时间较短，清洁牙齿的功能较弱，且有可能黏附牙齿表面，增加了牙齿龋坏的可能性。另一方面多咀嚼食物可以刺激颌骨发育，增强面部肌肉的功能。如果颌骨生长发育不好，牙齿就缺乏足够的生长空间，从而造成牙齿排列不整齐，以及畸形、咬合错位等。她建议在2岁半之后，可以给孩子多吃蔬菜、水果等需要多咀嚼、大块一点的食物，帮助他们锻炼咀嚼功能以及清洁牙齿。

“我们在临床上发现，孩子下颌小、哨牙多，再加上爱吃精细食物等，龋齿和牙错合畸形的情况还是比较常见。”曾素娟介绍，“广医口腔两个院区的儿童口腔科年门诊量在8万左右，我们常遇到孩子大部分牙齿龋坏，甚至20颗乳牙全部烂掉，牙痛、吃不了，不得不进行治疗。我们深挖原因，才得知家长喜欢给孩子喂夜奶，一哭就给奶睡，孩子含着奶瓶入睡，这是造成孩子龋病严重的最大原因之一。”

研究显示，儿童的刷牙频率主要与儿童的性别、母亲和父亲的受教育程度、照顾者的刷牙频率及口腔健康知识有关。

曾素娟表示，作为低龄儿

孩子口腔健康，
家长是最主要责任人



图/视觉中国