

守护居民口腔健康 广东这样做

羊城晚报记者 薛仁政 通讯员 刘梦圆 江赞

3月20日是世界口腔健康日，“健康口腔，健康体魄”是口腔健康日的活动主题。

口腔疾病是全世界最普遍的健康问题之一，全球绝大部分的成年人以及近九成的学龄儿童都或多或少地被口腔疾病所困扰。俗话说“牙疼不是病，疼起来真要命”，口腔的健康问题如果不科学治疗往往“牵一发而动全身”，对个人健康造成重大危害。

广东已建立第一批市、县/区牙防中心

第四次全国口腔健康流行病学调查结果显示，近年来我国老年人存留牙数有所增加，居民口腔卫生服务利用率提高，居民口腔健康知识水平和口腔健康行为有所改善。

然而，我国居民的口腔健康情况并不乐观。南方医科大学口腔医院(广东省口腔医院)院长黄少宏介绍：“我国儿童患龋呈快速增长趋势，中老年人牙周健康率明显下降，牙龈出血、深牙周袋的检查率和检出牙数均明显上升。”

为打好广东居民口腔健康“保卫战”，2009年广东省卫健委确立南方医科大学口腔医院(广东省口腔医院)为省牙病防治指导中心，并推进建立省、市、县三级牙病防治指导中心。2023年全省第一批市、县/区牙防中心建立，形成了省、市、县/区三级牙病防治

多种疾病与口腔健康相关

口腔是人的重要组成部分，健康的牙齿和牙龈是正常咀嚼、吞咽和发音的基础，还直接影响到全身健康，还关系到个人的形象和自信。若口腔健康状况不佳，可能会导致进食困难，影响生活质量。

“研究表明，口腔疾病与心血管疾病、糖尿病、呼吸系统疾病等全身性疾病存在一定的关联。”黄少宏举例介绍：“牙周病已被证

指导中心的口腔疾病防治服务体系。

此外，广东还出台了相关政策和规划，以提升全省居民的口腔健康水平。《广东省防治慢性病中长期规划(2017-2025年)》中明确提出12岁儿童患龋率(%)控制在32%以内的具体指标；广东省卫健委也印发《广东省健康口腔行动方案(2019-2025年)》，提出了全省口腔卫生服务能力整体提升，儿童、老年人等重点人群口腔健康水平稳步提高的工作目标。

黄少宏介绍，随着各项措施有效执行，广东居民口腔健康“保卫战”已经取得了一定的成效：“从临床医生接诊情况来看，广东省居民的口腔健康水平整体有所提升，牙周病、龋齿等常见口腔疾病的发病率也出现了下降的趋势。群众对口腔卫生和定期检查也越发重视了。”

实是糖尿病的一个危险因素；白血病可表现为牙龈出血；口腔细菌可以通过血液循环进入心脏引发感染；口腔细菌可以进入呼吸道，增加慢性阻塞性肺疾病等呼吸系统疾病的风险……可以说，口腔健康是全身健康状况的重要“窗口”。

维护口腔健康，不仅仅是关注个人的局部健康，更是对全身健康负责。



图/视觉中国

如何正确维护口腔健康?

养成良好的口腔卫生习惯，定期进行口腔检查，正确维护口腔健康很重要。这些口腔保健观点正确吗？羊城晚报记者采访南方医科大学第五附属医院口腔科副主任医师卢海滨进行解答。

牙线比牙签健康？ 正确

牙线一般是采用尼龙线、丝线、涤纶线制成，使用牙线在清洁牙齿时不仅不会伤及牙龈或增宽牙缝，而且可以起到清洁牙面、剔除嵌塞食物的作用。

牙签一般是采用木材或者塑料制成，质地比较硬，在使用牙签清洁牙齿时容易伤到牙龈，使牙龈出血。另外，长期用牙签清洁牙缝，还会使牙缝变宽，也更容易诱发口腔炎症。因此牙线清洁牙齿是比较科学的方法。

为了口腔健康，建议日常清洁牙齿使用牙线代替牙签，以免损伤牙龈。

刷牙越多越好？ 错误

刷牙次数建议每日2-3次，每次刷牙时间应不超过3分钟，刷多了可

能会伤害到牙釉质。

此外，饭后立即刷牙也可能损害口腔健康。食物残渣会与口腔细菌反应产生酸性物质，此时刷牙可能加剧对牙齿的损害。建议饭后先漱口，等待大约30分钟后再刷牙。

可以每天使用漱口水清洁口腔？ 错误

漱口水可以起到消炎以及清洁口腔的作用，可以将口腔部分致病菌进行清除，并且可以通过漱口水的冲刷作用，清除部分食物残渣，从而改善口腔卫生环境。因此对于口腔卫生情况较差、有口腔感染，以及存在相应口腔疾病如牙龈炎、牙周炎的患者，用漱口水比较好。

但是，漱口水不建议长期使用。漱口水长期使用可能导致口腔的正常菌群被清除，使口腔菌群平衡被打破，从而发生口腔菌群失调或紊乱，诱发口腔相关疾病。应避免过于依

赖漱口水的作，口腔的正常清洁还是需要正确刷牙。

“功能牙膏”可以补牙或者防菌吗？ 错误

现在没有任何一种药物牙膏可以起到修复龋齿、预防幽门螺杆菌或者杀灭的作用。

“修复牙膏”只能产生一些泡沫，不可能有效清理龋坏组织，所谓的“修复牙膏”使用到能形成羟基磷灰石晶体的材料，刷牙短时间之内也不会形成类似的保护层，一般都会溶解在水里，漱漱口就带走了。此类牙膏不仅对治疗龋齿无用，反而可能会进一步扩大龋坏范围。

幽门螺杆菌的治疗需要系统规范地使用抗生素，几乎不可能在口腔中杀灭，且幽门螺杆菌的治疗主要在肠胃等消化道，口腔科对该类细菌的治疗主要起到辅助作用，该类牙膏作用并不可信。

德叔 405



广州中医药大学副校长 广东省中医院院长 张忠德教授

早起受寒惹哮喘，春分要防“倒春寒”

羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中

医案 冯先生，41岁，支气管哮喘10余年，加重1周

41岁的冯先生从事环卫工作近20年了，平时工作起早贪黑。因为从小就有过敏性鼻炎，凌晨四五点起床时常会连打十几个喷嚏，偶尔会鼻塞、流鼻涕。10年前一次感冒后，冯先生咳了好几周，自行用了抗生素，竟出现了气急喘息、胸闷不适的症状。到医院检查发现是支气管哮喘，此

后一直规范吸入药物治疗，但症状仍反复。此前冷空气来袭，凌晨起床工作的冯先生又出现了鼻塞、流涕、咳嗽、气促的症状，吸入药物治疗虽有所好转，但仍频繁咳嗽气喘，有大量白痰。冯先生把备用药物用了个遍，也没好转，已不能正常工作，赶紧来求德叔门诊求治。

德叔解谜 脾肺脆弱，遇冷空气

冯先生既往有过敏性鼻炎病史，且症状反复，这是肺气不足的表现。肺是人的第一道防线，虚弱的肺气遇上早晨的风寒之邪，无力抵御，就会出现鼻塞、流涕、打喷嚏等症状。

中医认为，脾为肺之母，可滋养肺气。冯先生肺气亏虚太久，又消耗了脾气去滋养肺气，脾气也逐渐亏虚。所谓“脾为生痰之源，肺为贮痰之

器”，脾虚产生的痰湿积聚在肺，导致了哮喘。加上反复应用抗生素，冯先生的脾肺遭受双重打击，哮喘也就“缠”上了他。而此时冷空气来临，风寒之邪击穿了冯先生脆弱的防线，引动肺部旧患。

治疗上，德叔以止咳化痰平喘、健脾补肺为主。服药1个月，冯先生气促、咳嗽、咳痰频率减少。此后定时复诊，哮喘也很少复发了。

预防保健 防“倒春寒”，按揉俞穴

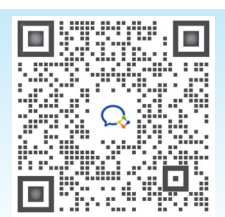
春分来临，气温回升，然而最近几番冷空气，乍暖还寒，正是“倒春寒”时期。此时贪黑起早的人群要注意防寒，做好“春捂”，凌晨起床或夜间出门最好戴上围巾、帽子，穿上棉袜。另外，春季百花齐放，鼻炎、哮喘患者容易受刺激而

产生鼻塞流涕、打喷嚏、咳嗽、咯痰、气促等症状。德叔建议，平时可配合穴位按揉，增强卫气，扶正祛邪。选穴厥阴俞、定喘、足三里，用大拇指指腹轻轻按揉至有酸胀感，每次按揉100~200次，一天3~4次，以止咳化痰、扶正祛邪。

德叔养生药膳房 茯苓北芪猪展肉汤

材料：茯苓20克，北芪10克，党参15克，猪展肉250克、陈皮5克，生姜3~5片，精盐适量。

功效：健脾益气，燥湿化痰。做法：诸物洗净，猪展肉切块与其他材料一同放入锅中，加入清水1500毫升(约6碗水量)，大火煮开后改小火煲1.5小时，最后加入精盐调味即可。此为两三人量。



有问题问德叔团队？扫码入群可提问

玩“热辣滚烫”的运动 别忘了戴上护齿套

羊城晚报记者 张华 通讯员 张曼莉 李耀文 郭干干

新年伊始，电影《热辣滚烫》和众多相关视频点燃了大众对运动的热情。然而，做运动、控体重，千万不要忘了一个小装备——“护齿套”。

据记者了解，在北京冬奥会中，3块奖牌得主谷爱凌在比赛中口中佩戴的彩色“牙套”，就是护齿套。实际上，所有激烈的比赛或者体育运动中，都少不了护齿套，这是对运动员牙齿以及口腔的极大保护。

激烈运动均需要护齿套

篮球、滑雪、拳击……在现代很多运动中，运动员需要用上护齿套。拳击则是第一个有记录的使用护齿套的体育活动。“拳击护齿套通常由柔软、有弹性的材料制成，能够紧密贴合拳击手的牙齿，为他们的口腔提供额外的防护。”广州医科大学附属口腔医院口腔预防科教研室主任于丽娜向记者介绍，“普通人在练习拳击时佩戴护齿套也能够有效地分散冲击力、保护牙齿，减少周围组织的损伤。”

以滑雪为例，在速度比较快的情

况下，滑雪者若不慎摔了一跤，将受到极大的瞬间冲击力。如果没有戴护齿套，轻则牙齿断裂，严重时可能损伤舌头，甚至出现下巴骨折、牙齿被撞进骨头里等情况。因此，在运动中保护牙齿非常重要。

空军军医大学口腔医院急诊与综合临床科刘艳丽医生也建议使用护齿套，在篮球、拳击、摔跤等运动中，由于突然外力作用等原因，会导致运动者的牙齿受伤，在青少年运动中更为常见。

合理使用护齿套避免牙受损

在接触性运动中，上颌比起下颌更容易受到外伤。于丽娜介绍，上颌牙齿最容易受伤，通常占所有病例的80%，因此相较于上下颌同时佩戴，单颌佩戴护齿套在实际应用中更为普遍。

为什么运动员在运动中需要经常取下护齿套呢？于丽娜解释：“在激烈的比赛中，护齿套可能会移动或松动。比如一名

拳击手被击倒时可能会失去意识，如果护齿套滑向喉咙后部可能会导致窒息。因此，裁判要在拳击手被击倒后迅速采取行动，取下护齿套以清理呼吸道，防止窒息风险。”

天气骤变，30岁到90岁都要注意胸痛!

天气多变不仅带来穿衣服饰的麻烦，还有一系列健康风险须警惕。广东省名中医、广东省第二中医院心血管科王清海教授告诉羊城晚报记者，近期到其专家特需门诊就诊的胸痛患者明显增加：“前来就诊的胸痛患者，年轻的只有30多岁，年老的也有90多岁高龄。经检查，基本都是冠心病引起的胸痛，有些还是急性心肌梗死。”

“这与最近的天气骤变不无关系。天气忽冷忽热，又夹杂着潮湿多雨，这对于有基础心脏疾病的患者，是一次严峻考验。”王清海表示，“前不久就有一例92岁的高龄患者，因为胸痛来医院检查，就诊时还出现了晕厥。经急诊抢救后入院，冠脉造影检查发现是冠脉严重堵塞。幸好植入支架后，救回了一条命。”

倒春寒与回南天叠加，为何容易引发心脑血管疾病？王清海解释，寒冷可引起经脉收缩、血管收缩；而湿为阴邪，易伤阳气。尤其当心被阴湿之邪阻遏，则气机闭塞，心脉不通，容易引发或加重胸痛，甚至引发急性心脑血管疾病。

广州中医药大学第一附属医院心血管一科主任王士超提醒市民，要关注疼痛信号，切勿忽视心梗的预警。当出现以下不适症状时，应及时就医：

胸闷、胸痛、心慌、心悸、肩背痛、腰背痛、腹痛；咳嗽、咯血、气短、呼吸困难；肢体麻木、乏力、嘴角歪斜、头晕、语言不清、伸舌偏斜、下肢水肿等。

倒春寒与回南天轮番上阵，注意这4种疾病风险

羊城晚报记者 林清清 通讯员 刘苡婷 李朝 金小沐

“今年倒春寒特别猛”已成为近期网络热词，近期的天气一直呈现“过山车模式”。在最近一波回南天的春雨迷蒙中，又有新一轮冷空气将在本周抵粤。羊城晚报记者获悉，频繁的气温升降，夹杂着潮湿多雨，广州各大医院里心脑血管疾病患者人数明显增加。医生提醒，倒春寒与回南天轮番上阵，还要格外警惕几种疾病风险。

寒冷+潮湿，有多种疾病要预防

本周广州气温又将先降后升，迎来新一轮“大幅度”波动，回南天也将“卷土重来”。王士超主任医师提醒，这种情况下，除了首要防护重点心脑血管疾病，对呼吸道感染、消化道疾病以及关节疼痛等也要积极防护。

首先，潮湿的环境是细菌和病毒滋生的温床。冠状病毒、流感病毒、细菌、支原体、衣原体等病原体活跃，则易引起感冒、流感、支气管炎，甚至肺炎等。其次，肠胃对温度很敏感，尤其是脾胃不好的人，受冷刺激后

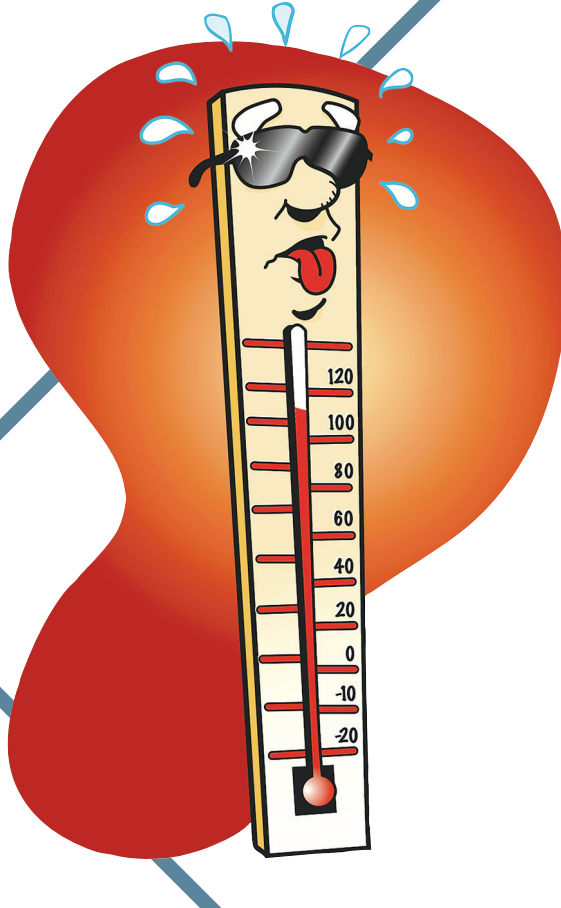
容易出现胃痛、呕吐、腹泻、消化不良等不适。因此要注意，此时不吃生冷食物，如冰淇淋、生鱼片等，也不要冷热交替进食。三餐规律适量，食物应多咀嚼。

此外，气温降低时，关节供血相对减少，尤其是原本就有关节不适的人，容易出现关节疼痛、僵硬等不适。王士超提醒，此时除了注意防寒保暖，还可积极进行各种关节的功能训练，促进血液循环，保持关节的正常活动能力，放松关节周围的肌肉和韧带。

Tips: 牙外伤如何进行紧急处理?

如果在运动中因外力脱落等牙外伤，需要正确的紧急处理。专家建议，首先立即找到脱落的牙齿，手持牙齿冠部，用生理盐水或牛奶冲洗表面的污垢(不具备上述条件时可用自来水冲洗10秒左右)，将牙齿放回牙槽窝，小心地合上嘴(可咬纱布、手绢、餐巾中等固定牙齿)，并尽快就医。

如果脱落的牙齿无法放回原处，可以将牙齿浸泡在牛奶、唾液(可吐在玻璃杯中)或生理盐水中，尽快就医，但千万不要用肥皂、化学清洁剂或热水清洗。一般半小时内为处理牙齿全脱出的最佳时机，不要超过1个小时。就医后，医生会根据牙齿的情况进行进一步处理。



图/视觉中国