



全国爱牙日

口腔健康 全身健康

健康,从“齿”开始

□记者 黄一琪

2025年9月20日是第37个“全国爱牙日”,今年的主题是“口腔健康 全身健康”,副主题为“减糖控体重 护牙促健康”。“牙疼不是病,疼起来真要命。”这句俗语生动地道出了口腔问题给人们带来的困扰。口腔健康,这个常常被忽视的健康领域,实则与全身健康紧密相连,是全身健康的重要基石,在生活中扮演着至关重要的角色。

市口腔医院医务科副科长、副主任医师张昕表示,只有拥有健康的牙齿和口腔,才能充分咀嚼食物,为后续的消化吸收奠定良好基础,从而实现口腔健康与全身健康的“双向奔赴”。一旦口腔健康出现问题,麻烦就会接踵而至:口腔中的细菌及其产生的毒素可以通过血液循环进入全身,引发或加重全身性疾病。譬如牙周炎的致病菌会导致血管内皮细胞受损,促使血栓形成,进而增加心血管疾病的发生风险。不仅如此,口腔健康与糖尿病也存在双向关联。糖尿病患者由于血糖水平较高,更易患牙周病;而牙周病又会反过来影响血糖控制,形成恶性循环。

“在临床中,我们经常会发现,一些血糖控制不佳的糖尿病患者,在积极治疗牙周病后,血糖水平更容易维持稳定。”张昕说,除了与心脑血管疾病和糖尿病的关联,口腔健康还影响着消化系统、呼吸系统等多个系统的健康。牙齿缺失或咀嚼功能下降,会导致食物咀嚼不充分,增加胃肠道的消化负担,影响营养物质的吸收。此外,口腔中的细菌还可能进入呼吸道,引发呼吸道感染,对于老年人和免疫力低下的人群来说,这一风险更为显著。

今年“全国爱牙日”的宣传主题“减糖控体重 护牙促健康”,强调了减糖对于口腔健康和全身健康的重要性。随着生活水平的提高,人们的糖摄入量逐渐增加,这不仅导致了肥胖问题的日益严重,也给口腔健康带来了巨大挑战。中国疾病预防控制中心的调查数据显示,我国居民每天的平均糖摄入量已经超过了世界卫生组织推荐的标准,儿童和青少年的糖摄入量更是居高不下,这直接导致了龋齿患病率的上升。

“糖是口腔细菌的最爱。”张昕指出,口腔中的细菌会利用糖产生酸性物质,这些酸性物质会腐蚀牙

齿,导致龋齿的发生。而且,含糖饮料和高糖食品不仅会损害牙齿,还会导致热量摄入过多,进而引发肥胖问题。肥胖又与多种慢性疾病,如糖尿病、心血管疾病等密切相关。她还提醒市民,除了常见的糖果、饮料等含糖食品,一些看似健康的食品,如酸奶、面包等,也可能含有大量的隐形糖,消费者在购买时应仔细阅读食品标签,注意糖分含量。为了实现“口腔健康 全身健康”的目标,市民需要从日常生活中的点滴做起,养成良好的口腔卫生习惯和健康的生活方式。

首先,要有效刷牙,每天至少刷牙两次,每次刷牙时间不少于两分钟,并使用正确的刷牙方法,如巴氏刷牙法。晚上睡前刷牙尤为重要,因为睡眠期间口腔唾液分泌减少,细菌更容易滋生。其次,要学会使用牙线或牙缝刷,清洁牙刷难以触及的牙缝,去除牙菌斑和食物残渣。此外,定期进行口腔检查也必不可少,建议每年至少进行一次口腔检查,及时发现和治疗口腔问题。

在饮食方面,应控制糖的摄入量,减少饮用碳酸饮料、果汁饮料和奶茶等含糖饮品,多喝白开水。同

时,要注意均衡饮食,摄入富含钙、磷、维生素D等营养素的食物,如牛奶、豆制品、鱼类等,有助于牙齿的健康发育和维护。此外,还要避免过度进食辛辣、油腻、刺激性食物,以免对口腔黏膜造成损伤。

对于儿童和青少年来说,口腔健康的保护尤为重要。儿童时期是牙齿发育的关键时期,家长应帮助孩子养成良好的口腔卫生习惯,从第一颗乳牙萌出开始,就应使用含氟牙膏刷牙,并定期带孩子进行口腔检查。在孩子换牙期间,要注意观察牙齿的生长情况,及时纠正不良习惯,如吮指、咬唇、偏侧咀嚼等,以免影响牙齿的排列和咬合关系。

口腔健康是全身健康的重要组成部分,与市民生活质量息息相关。在2025年“全国爱牙日”来临之际,让我们积极行动起来,关注口腔健康,从自身做起,从身边的小事做起,养成良好的口腔卫生习惯和健康的生活方式。同时,也希望社会各界能够共同关注口腔健康问题,加大口腔健康知识的科学普及力度,提高公众口腔健康意识,为建设“健康盐城”添砖加瓦。



爱牙小贴士

护牙必知常识

下面带大家了解一下护牙的必知常识。

刷牙是护牙的基础,每日早晚两次刷牙必不可少,晚上睡前刷牙尤为关键,毕竟夜间入睡后,唾液分泌减少,口腔自洁作用变差,细菌更容易滋生繁衍。每次刷牙时间要保证不少于2分钟,采用巴氏刷牙法,确保牙齿的每个面都能被清洁到位。同时,要选择软毛牙刷,既能有效清洁牙齿,又能避免损伤牙龈。

除了刷牙,牙线和牙缝刷也很重要。牙刷难以深入清洁牙缝,可食物残渣和菌斑就爱藏在这些缝隙里,时间一长,就容易引发邻面龋齿和牙周病。每天使用一次牙线,将牙线轻轻滑入牙缝,上下移动,就能把牙缝里的脏东西清理出来。要是牙缝比较大,还可以在医生的指导下使用大小合适的牙缝刷,它们并不会让牙缝变大,反而能帮我们保持口腔卫生,预防牙周炎,避免牙周炎导致牙缝进一步变大。

漱口水也是护牙的好帮手。饭后用清水漱口,可以简单清除口腔内的食物残渣,维持口腔清洁。市面上一些添加了抗菌消炎物质的漱口水,能在一定程度上辅助控制牙菌斑,维护口腔健康,但漱口水再好,也不能替代刷牙和使用牙线,它只是一种辅助清洁口腔的方式。

饮食方面,要控制糖分和碳酸饮料的摄入。各种形式的糖,像蔗糖、葡萄糖等,都是口腔细菌的“最爱”,细菌利用糖产生酸性物质,会慢慢腐蚀牙齿,引发龋齿。碳酸饮料也是同理,经常喝碳酸饮料,牙齿长时接触酸性成分,容易脱矿,导致牙齿敏感,甚至出现酸蚀症。

吸烟和过度饮酒对牙齿和口腔健康危害极大,会增加患口腔癌、牙周病等疾病的风险。香烟中的尼古丁、焦油等有害物质,会附着在牙齿表面,让牙齿变黄变黑,还会破坏牙龈组织,削弱口腔的抵抗力。酒精则可能损伤口腔黏膜,给细菌可乘之机。为了口腔健康,最好戒烟限酒。



口腔义诊走进校园 (市口腔医院供图)