

健康热评 JIANKANGREFENG

# 口腔健康 全身健康

本报记者 陈晶

9月20日是第34个“全国爱牙日”，今年的宣传主题是“口腔健康 全身健康”。龋病、牙周病是损害中国人民群众口腔健康的常见病、多发病，更是危害儿童青少年健康和生长发育最常见的口腔疾病。口腔健康与全身健康密切相关，口腔中的感染和炎症因子可导致或加剧心脑血管病、糖尿病等慢性慢性病，危害全身健康，影响生命质量。因此，关注口腔健康关乎全生命周期健康。

## 呵护口腔健康，从新生儿开始

“0~3岁的婴幼儿处于人生的起始阶段，口腔发生的最大变化是从无牙到20颗乳牙全部长齐。从婴儿出生，就应该开始积极维护口腔健康。”北京大学口腔医院主任医师郑树国介绍，老百姓常说的“乳牙反正也会换，换牙后再注意口腔保健”的说法是不对的，乳牙不好可能影响恒牙发育，甚至对身心健康造成严重影响。因此，我们提倡母乳喂养、规律喂养，母乳是婴幼儿最好的天然食品，相对于配方奶粉和混合喂养，纯母乳喂养的孩子患龋病（俗称虫牙、蛀牙）的危险性相对较低。

“需要注意的是，孩子1岁以后，应逐渐减少母乳喂养频次，特别是夜间喂养次数，甚至不再夜间喂养。避免让孩子长时间含着乳头，否则孩子牙齿泡在奶水里，容易出现龋病。孩子1岁以后还要逐步过渡到用水杯喝水。起初，在喂含糖液体时，可改用杯子或勺子。1.5~2岁时应彻底停用奶瓶。因为孩子长期使用奶瓶，不仅易患龋病，还会影响咀嚼功能的发育。另外，使用安抚奶嘴的时间过长，可能导致牙列畸形或颌骨发育异常，建议孩子在1~2岁时，逐步戒断安抚奶嘴，2岁后要停止使用。”郑树国强调。

“孩子第一颗乳牙萌出后，家长要使用含氟牙膏为其刷牙。”郑树国提示，氟是人体健康所必需的一种微量元素。摄入适量的氟化物可以减少牙齿的溶解度和促进牙齿的再矿化，预防龋病的发生。3岁以下儿童每次使用米粒大小（15~20mg）氟浓度为500~1100mg/kg（牙膏组分中有标注的）含氟牙膏即可。另外，根据医生建议，每3~6个月涂布含氟涂料一次。此外，建议为3~4岁儿童进行乳磨牙窝沟封闭，这是给牙齿穿上了一层保护衣，让牙齿容易清洁，避免细菌的侵害，有效预防龋病发生。

## 牙周问题单靠好好刷牙并不能完全解决

“牙周疾病的首要表现就是牙龈出血。”郑树国介绍，不少成年人在每天刷牙时，会出现牙龈出血症状，比如牙刷上沾了一些血渍，或者在咬苹果、馒头等食物时留下带血的齿痕等。这往往提示我们的牙龈可能出现炎症了，要更留意自己的口腔健康。郑树国说，比较常见的牙龈出血



血情况是菌斑导致的牙龈炎，这时牙龈处在早期表浅的炎症状态，通过注重保持口腔卫生，以及一些简单治疗（如洁治，也就是洗牙），会在一定时间内恢复正常。而如果已经进展为牙周炎，此时单靠认真刷牙已经不能解决问题，必须经过专业系统的治疗才能控制炎症。另外，如果出现以下这些情况，要特别注意：突然觉得牙齿咬东西没有力量、牙齿出现松动、出现不太好的口气，这都是在提醒你，牙周状况不好了。如果发现自己有如上一个到两个问题的话，建议尽早去专业医疗机构进行口腔检查。

那牙周问题应该如何解决呢？“到了牙周病阶段，困扰我们的除了牙菌斑还有牙石等。很多口腔疾病的重要致病因素就是牙菌斑。虽然通过有效的刷牙可以去除牙菌斑，但是并不能将其完全清除干净。随着菌斑不断形成，唾液当中钙和磷等矿物成分会附着其上，形成牙石。有部分牙石我们肉眼可见，附着在龈上，其实还有相当一部分存在龈下，它们不断刺激牙根周围的牙周组织，产生炎症。而且通过日常的刷牙，并不能将其清除。”郑树国解释道。为了把这些造成炎症隐患去除掉，洗牙是一个很好的解决方法。此外，对于龈下菌斑和牙石的去除还需要系统的牙周治疗。只有有效地去除了龈上和龈下的菌斑和牙石，才能使牙周组织有一个很好的恢复环境，进而有效地解决牙周问题。

很多人担心洗牙会伤牙，还会让牙缝越来越大。“其实，单纯洗牙不会让牙缝变大，也不会伤牙。”郑树国说，牙石形成后会逐渐压迫牙龈退缩，占据牙周间隙位置，当通过洗牙将牙石去除后，牙周间隙再次空出来。但由于牙龈此前已经退缩，有人甚至形成了牙根暴露，感觉上好像是洗牙后牙周间隙变大。通过清除牙石，其实是为原先受到挤占的牙周

创造了恢复空间。洗牙通过超声波的爆破、震动作用，将牙石震碎，并通过水的冲洗将其清理干净，它对牙齿本身没有影响。

也有不少疑惑，为啥天天认真刷牙，虫牙还会找上门？“刷牙虽然是重要的清洁手段，但不能清除所有牙菌斑，有很多部位不容易清洁到位，再加之可能存在饮食习惯不佳的情况。”郑树国介绍，虫牙临床称龋齿，其形成的主要原因有三：牙齿本身，有一部分人牙齿发育不理想，容易被酸等物质腐蚀，易得龋齿；导致龋齿的细菌，口腔当中细菌非常多，当然平时刷牙可以去除一部分，但实际上即使掌握了正确的刷牙方法，也只能清除大约50%多的牙菌斑；日常饮食，每个人的饮食结构、饮食习惯不同，比如有些人喜欢甜食、饮料，摄入的大量糖分在被口腔中的产酸细菌酵解过程中产生酸性物质，进而腐蚀牙齿。

“因此，龋齿的早期治疗非常关键。”郑树国提醒，牙齿表面的牙釉质很坚硬，没有神经分布。当龋齿在早期时，只局限在牙釉质表层，我们在用工具清除被腐蚀的部分时，实际上是感觉不到痛的。而如果治疗不及时，龋齿越来越深，波及牙齿内部的牙髓，也就是牙神经，再进行治疗，就会很痛苦。如果不及时科学、规范治疗，仅吃点镇痛药甚至用一些止痛偏方，是不可取的。因为龋病这时还在进一步扩散，一旦扩展到牙髓后，不仅会带来疼痛，龋坏中的致病菌以及炎症的有害代谢产物会进入血管，随着血液循环游走于全身各处，还可能对心、肾、中枢神经系统等产生影响，带来更严重的后果。

## 预防口腔问题，从好好刷牙开始

“预防口腔问题，应从好好刷牙开始。”

牙开始。”郑树国介绍，刷牙看似很简单，但其实很多人刷得并不是很干净。刷牙不仅要表面光洁，没有食物残渣的残留，我们还可以用舌头舔一舔自己牙齿的里、外表面，如果是光滑的，证明是刷干净了。

“另外，我们一定要掌握正确的刷牙方法。对于成年人，我们推荐水平震颤刷牙法，除了牙齿表面，最后要把舌面轻轻刷一刷，可以有效去除不好的口气。同时，还要注意保证刷牙的时间，以不少于两分钟为宜，这样的话才能做到有效清洁。”郑树国说，刷牙只能去除50%以上的牙菌斑，刷不到牙缝中的大约占30%的邻面牙菌斑，这时就需要用到牙线，可以有效去除隐藏在牙间隙邻面上的菌斑，对于龋齿、牙周病都有很好的预防作用。另外，无论对儿童还是成年人，都建议使用含氟牙膏，氟可以加固牙齿，促进牙齿表面的再矿化，更有利于保持牙齿的健康。此外，如果掌握了正确的刷牙方法，普通牙刷和电动牙刷比起来，实际上去除牙菌斑的效率是没有显著性差别的。

“口腔也需要定期进行检查。”郑树国提示，一些口腔早期疾病，或者一些比较隐匿的疾病如发育异常等，非专业人士很难发现，通过定期进行专业检查，能尽早发现问题。对正常成年人来说，一般每年需进行至少一次口腔检查；对于易患口腔疾病的成年人，比如易患龋齿或牙周疾病的情况，建议缩短口腔定期检查的间隔时间，每年进行两次口腔检查。对处于发育时期的儿童来说，身体变化往往很快，另外饮食习惯和口腔清洁习惯也较成年人更差，定期检查的周期要更短一些，一般建议每年至少两次口腔检查；对一些发育不良，易感口腔疾病的孩子来说，可能每三个月就需要口腔检查一次。

## 延伸阅读

# 口腔不良习惯会影响颜值

“口腔健康是全身健康的重要组成部分，口腔健康不仅仅是牙齿健康，更需要颌面部正常发育作为支撑。”北京大学口腔医学院主任医师岳林介绍，颌面部的发育包括上下颌骨的协调与牙齿的排列。影响颌面部发育的因素有很多，除了遗传因素，大部分都是可防可控的后天因素，其中最主要是口腔不良习惯。

“影响颌面部发育的口腔不良习惯可分为自主性和非自主性两类。”岳林说，自主性不良习惯是指可以通过自身行为改变予以纠正的，如咬物、咬唇、偏侧咀嚼等。非自主性不良习惯是指颌面部形态结构缺陷，如牙齿过度前突，上下唇不能闭合（表现为张口呼吸）等。这要求在改变形态结构的同时，辅助肌功能训练，才能达到消除不良习惯的目的。

岳林介绍，常见的口腔不良习惯包括以下几个方面：

**吮手指或咬手指。**从3岁起，儿童心理开始出现复杂的变化，紧张、压力都会导致儿童吮咬手指。吮咬会让儿童有安全感，但长期吮咬的代价是颌面部异常发育，纠正它需要进行心理疏导。了解儿童的心理，引导他们将吮咬习惯转化为其他的替代方式，能避免对颌面部发育造成影响。

**咬唇习惯。**咬唇同样具有心理背景，还有就是咬合异常，如上下前牙距离过大时，下唇不得不放在上下牙列之间，需要正畸治疗改善前牙咬合状况，才能避免。

**口呼吸。**长期口呼吸会严重影响面型发育，但短期的过敏或感冒引起的口呼吸影响不大。其原因有多种，若是因为鼻咽部疾病引起的口呼吸，则需要转诊耳鼻喉科诊

治；如果是因为骨性关系差异较大，如上前牙前突、下颌后缩，或双颌前突、唇肌不能自然闭合等，则需要通过正畸治疗改善骨性关系，再结合唇肌闭合训练，纠正口呼吸；口呼吸也可能来源于上唇过短，这种情况需要唇肌训练来改善唇形态与唇功能。

**吐舌习惯。**吐舌习惯一般指舌体从上下牙列之间伸出，导致上下牙列不能咬合。吞咽时舌体伸出上下牙列间隙，形成口腔封闭，帮助吞咽食团，但长期吐舌，会造成牙列开颌。吐舌习惯如果发现得早，可以通过舌体训练，避免形成开颌。如果已经形成了开颌，则需要正畸治疗纠正牙列开颌，同时辅助舌体训练。最简单的舌体训练是将训练融入日常生活中，如发音训练。

**偏侧咀嚼。**多是由于牙齿咬合问题所致。单侧的坏牙或咬合不良

会影响咀嚼功能，孩子不得不使用另一侧牙齿吃东西。这种情况需要及时就诊，治疗龋坏牙列，恢复咬合功能。少部分单侧咀嚼的孩子是咀嚼习惯的原因。这类情况，家长可以和孩子沟通，并在孩子进食时提醒应双侧咀嚼。

**姿势位改变。**上下颌骨关系与头部位置、身体站立姿势都有密切联系。如下颌过小后缩时，头部容易前伸，表现出驼背状态。面部偏斜的孩子，直立时双肩可能不等高，脊柱短，这种情况需要唇肌训练来改善唇形态与唇功能。对于儿童来说，户外运动、体育锻炼是最好的方法。参与一些与形体相关的运动项目，如武术、舞蹈等，对姿势位的纠正有明显帮助。

“预防胜于治疗，对于儿童时期的错颌畸形也是如此。及时纠正口腔不良习惯，是预防颌面发育异常最简单有效的方法。颌面部的正常发育，是面部美观与牙列健康的基础。预防需要医生的指导，更需要家长和孩子共同参与和坚持。”岳林提醒。

（陈晶）

## 五官诊室 WUGUANZHENSHI

# 得了近视眼，就不得老花眼了？

生活中经常会听到有人说“近视眼不会得老花眼”，事实真的是这样？

老花眼是指人到一定年龄后，眼部的晶状体组织密度增高，弹性下降，睫状肌收缩功能降低，近点远移，开始逐步出现调节力下降，从而出现视近困难。老花在医学上称为老视，临床症状表现为视近困难，视远可以，可以用凸透镜进行矫正。

老花眼是一种生理性退化，一般随着年龄增长而逐渐加重，因此所有人都会经历，近视患者也不例外。有些老年人由于晶体密度核性化，表现为近视屈光状态，视近在一定程度上不需要佩戴老花镜，以为没有老花，而这其实是白内障加重的表现，往往提示需要进行白内障手术了。老花眼患者需要佩戴凸透镜，而近视眼患者佩戴凹透镜。当两者的度数相近时，则患者视近不需要戴老花镜，而视远仍然需要佩戴近视镜。近视眼的患者老花时，如果近视度数小于老花度数，则配老花镜可以抵消一部分度数。反之，视近需要佩戴低度数近视镜，看远则是全矫近视镜。近视叠加老花的患者，要具体情况具体分析。一般建议去配镜眼科，在医生的指导下配镜，可以配看远、看近两副镜或者渐变镜等。

大多数人到了40岁以后，晶状体密度增加，眼部调节能力下降，并出现老视。每个人老花眼的度数不一定，增

长情况也因人而异。当人到了一定年龄，开始出现老花眼时，往往会有以下症状：看近困难，看远尚可；喜欢将读物放得远一点或将灯光调亮一点；感觉近距离阅读看报不持久，会出现眼部酸胀、眼干等视疲劳症状等；由远处转成看近处时，一时无法看清近物，需要休息调整一会才能看清。这时，建议去医院眼科检查近视力、调节力、晶状体密度等，做进一步诊断。

老花是一种生理性退化，我们无法避免或治愈，但是可以尽量延缓。在日常生活中，大家要重视对视力的保护，注意事项如下：多吃含维生素C的水果，抗氧化，减慢晶状体的天然老化过程；可以进行调节训练，比如翻转拍，可以增加调节幅度，改善眼部症状。避免长时间近距离工作学习，避免过度接触电子产品；多运动，保证每天超过2小时户外活动，进行远眺，放松眼部肌肉；养成良好的阅读习惯，用眼卫生，合理的饮食和睡眠；定期如6~12个月进行一次医院眼科健康查体，同时保持血压、血糖正常，避免全身疾病引起眼部疾病。

综上，老花是一种生理性退化。随着年龄的增长，所有人都无法避免，近视眼患者出现老花时，建议及时去配镜。

（浙江省中西医结合医院眼科副主任医师 许琦彬）

## 合理用药 HELIYONGYAO

# 这类药使用不当会影响认知力

随着年龄的增长，有些老年人可能出现认知力损伤，即认知障碍。认知障碍包括轻度认知功能障碍和痴呆两种。研究显示，我国年龄≥60岁老年人轻度认知功能障碍的患病率为15.54%，痴呆患病率为6.04%。认知障碍不仅会影响老年人的身心健康及生活质量，而且会给家庭和社会带来沉重负担。据调查，2015年全球用于痴呆患者的年度总费用为8180亿美元。

导致认知障碍的原因包括神经系统退行性疾病、心脑血管疾病、营养代谢障碍（如糖尿病）、感染、外伤、肿瘤等。另外一个不能忽视的原因就是不恰当地应用药物。那么，究竟什么药物使用不当可能影响老年人的认知功能？其中非常重要的一类药物就是抗胆碱能药物。

研究显示，抗胆碱能药物所导致认知障碍包括特定功能的急性损伤及整体认知障碍。抗胆碱能药物是一类能够阻断胆碱能神经进而影响人体一系列生理活动的药物，如导致人瞳孔大小、心率快慢、气道通畅、汗腺和唾液腺的分泌、肠道蠕动、大小便控制、全身骨骼肌的血运和紧张度，以及记忆、情感、睡眠、觉醒等。这类药物包括一些抗帕金森药如苯海索、苯甲托品；部分解痉药如阿托品、莨菪碱、丙胺太林、颠茄生物碱、托特罗定、奥昔布宁、索利那新等；其他一些具有抗胆碱活性的药物，如一些抗过敏药如氯苯那敏、赛庚啶、苯海拉明、茶苯海明、异丙嗪等；一些

抗精神病药如氯丙嗪、氟哌啶醇、奥氮平、喹硫平等；一些抗抑郁药如阿米替林、地昔帕明、多塞平、丙咪嗪、帕罗西汀等。这类药物在临床中应用广泛，对于某些疾病疗效显著。

然而，如果不恰当地应用这类药物，比如大剂量、长时间应用，或者同时应用几种具有抗胆碱活性的药物，则可能影响认知功能。抗胆碱能引起的认知障碍更容易在老年人群中发生。一方面是因为老年人应用药品种类繁多，接触和使用该类药可能性更大。据《国外数据》统计老年人每天服用5~9种处方药物，而50%的门诊老年患者至少服用一种具有抗胆碱能活性的药物。另一方面原因是在于老年人的肝肾功能下降，对抗胆碱药物作用更为敏感，因此更容易发生该类药物的不良反应。

此外，用药期间如果出现认知功能异常，如记忆力减退、无法正确识别时间及方位、语言表达能力及判断力降低、甚至出现幻觉及错觉等应及时就医，由医疗人员分析认知功能异常是否与药物有关联性，以便尽早干预，避免产生不良后果。总之，老年人在使用抗胆碱能药物时要多注意，不要自己盲目用药，有用药问题积极询问医生、药师，避免因用药错误出现认知障碍等不良后果。夕阳无限好，要把药用好，希望每一位老年人都能拥有一个健康、快乐的晚年。

（北京清华长庚医院主管药师 张微微）

## 食话食说 SHIHUASHISHUO

# 洋葱营养丰富，不妨常吃

洋葱价格亲民，是餐桌上的常客。疫情防控期间，人们有储存蔬菜的需求，而洋葱比较耐储存，是个不错的选择。

洋葱中含有大蒜素，大蒜素辛辣刺激，具有抑制、杀灭细菌的作用。洋葱还含有一种称为硫化丙烯的油脂性挥发物，当人们在切洋葱的时候会感觉辣眼睛，就是因为这种物质。硫化丙烯对病原菌有一定的抑制作用，有助于减轻感冒症状。总之，常吃洋葱可谓好处多多——

**抗炎。**越生的洋葱，抗炎效果越好，但对胃肠的刺激也越大，耐受性越差。炒得越熟，耐受性越好，但抗炎效果也越差。所以大家根据身体情况权衡，可以凉拌吃，也可以稍微炒一下，半生半熟，或者这次生吃，下次炒熟，交替做。

**辅助调节血糖。**洋葱中含有与降血糖药甲苯磺丁脲相似的有机物成分，在人体内能生成具有较强利尿作用的皮苦素，还能帮助细胞更好地利用葡萄糖。常见的洋葱可分为白皮、黄皮和紫皮三种颜色。其中，紫皮洋

葱所含营养成分以及调节血糖的有效成分最高。当然，食物就是食物，并不能替代药物。一般来说，一天食用25~50g紫洋葱即可。

**有益心血管健康。**洋葱含有黄酮类物质，有助于减少血液中的脂质，对人体的动脉血管有保护作用。而且，洋葱来调味，我们可以同时少放一点盐，控盐对控制血压、呵护血管健康也有益。推荐小食谱：将适量洋葱切成片，在开水中烫一下，同时放进3个发好煮熟的黑木耳，再加上少许调味品，凉拌直接吃。

当然，洋葱虽好，也没必要每天都吃，隔两三天吃一次，当做配菜或主菜都可以，其他蔬菜也有不同的营养价值，还是要强调全面、均衡、适度。另外，由于洋葱含有低聚果糖，会在大肠中发酵产气，所以有些朋友食用后会感觉胀气，可以适当减少食用量。如果身体不能耐受洋葱的辛辣，则不必刻意食用。如果怕切洋葱时辣眼睛，可以在水里切，因为那种刺激性气体可以溶于水。

（北京协和医院主任医师 于康）