



# 注重口腔健康 提高保健意识

## 全国爱牙日来临 康美诺为你普及护牙知识



### 秋分将至 气温渐降

市民要注意寒凉之气伤身

再过3天,秋分就要到了。自此北半球昼短夜长将越来越明显,昼夜温差逐渐加大,气温渐降从而步入深秋。

中医有句古话“春夏养阳,秋冬养阴”。此时,北半球阳气渐收,阴气渐长,人体阳气随之内敛。

秋分时节,凉燥主气,易发胃肠病或使旧有的胃肠病复发,这与护养不当有密切关系。专家提醒,这时的养生保健特别要注意防止寒凉之气伤身,人们最好要记得及时添衣保暖,特别是注意胃部的保暖,适时增添衣服,夜晚睡觉盖好被子。

#### 早睡早起 注意保暖

秋分过后,气温渐凉,呼吸及胃肠道对寒冷的刺激非常敏感,此时要特别注意保暖。睡眠时间应逐渐调整至早睡早起的状态,即晚上10时或11时入睡,早上6时或7时起床。早睡以顺应阴精的收藏,以收敛肺气;早起则顺应阳气的舒长,使舒展肺气。适时增添衣服,夜晚睡觉盖好被子,避免受凉。

但是,添衣也不要过多过快,以使人体有抵御寒冷的能力,所谓“春捂秋冻”说的就是这个道理。但儿童和老年人体质较弱,不同于青壮年人,对冷的敏感性较高,在秋季尤其要注意衣服的增减,早、晚应多穿些衣服,避免受凉感冒。特别要注意让脚保暖,寒从脚生。所以,除了白天让脚暖和,晚上回来用热水泡一会儿脚,按揉手脚心,可以使手脚干燥、龟裂的皮肤得到缓解,同时也能预防秋燥。

#### 养胃润肠 食疗为宜

秋分的“燥”不同于白露的“燥”。白露的“燥”是温燥,而秋分因为温度渐降,此时的“燥”是凉燥。因此,在饮食方面要注意多吃一些清润、温润为主的食物,如芝麻、核桃、糯米等。秋天上市的果蔬品种花色多样,其中藕、甘蔗、秋梨、柑橘、山楂、蜂蜜等,都是此时调养佐餐的良品。

在秋分时节,可适当多吃些辛酸味、甘润或具有降肺气功效的果蔬,特别是白萝卜、胡萝卜。秋分养生虽然以多吃辛酸果蔬为主,但也不可吃得太饱,以免造成肠胃积滞。需要注意的是,秋分后寒凉气氛日渐浓郁,如果脾胃不好、经常腹泻的人,水果吃多了还容易诱发或加重病情。

#### 精神养生 以防抑郁

俗话说“伤春悲秋”,这个节气更容易触发抑郁情绪,尤其是中老年人。若是不注意精神养生,身体就容易出问题。

中医认为,肺属金,与秋气相应,在志为忧。肺气虚者对秋天气候的变化敏感,尤其是一些中老年人目睹秋风冷雨、花木凋零、万物萧条的深秋景况,常在心中引起悲秋、凄凉、垂暮之感,易产生抑郁情绪。因此,精神调养最主要的是培养乐观情绪,保持神志安宁,避肃杀之气,收敛神气,适应秋天平容之气。

### 健康饮食 拒绝龋齿

饮食在很大程度上影响着牙齿的健康,特别是一些甜食。施海鹏说,常吃甜食很容易造成牙齿的龋齿。这是因为摄入的糖分可以转化为酸,而酸能够破坏牙齿外表的釉质,从而造成龋齿。所以,在饮食方面,一定要减少精制糖食的摄入,特别对于孩子来说,更要减少含糖量高的零食。

乳牙总是要换的,坏了不用

治,这种错误看法应摒弃。龋病可以引起孩子牙痛、牙龈、面部肿胀,甚至高热等全身症状,如长期得不到治疗,可造成儿童偏侧咀嚼,双侧面部发育不对称,还可影响恒牙的正常发育和萌出。如果没有健康的牙齿,孩子就不愿吃含纤维多的蔬菜和肉食,造成偏食等不良饮食习惯,影响全身正常生长发育。因此,乳牙龋病应及时治疗。

### 牙齿是身体的一部分,体检很重要

和其他疾病一样,口腔疾病也是一种渐进性慢性疾病,如果能早期发现病变,及时采取预防和治疗措施,就可以阻断疾病的进一步发展,反之则会产生更加严重的后果,而且治疗起来难度也加大,患者痛苦增加。施海鹏提醒,口腔不适包括牙齿敏感、变色、疼痛;牙龈出血、口腔异味、牙齿松动;牙齿缺失;牙齿外伤、黏膜不适等。

施海鹏还强调,不同年龄段人

群检查牙齿的周期和部位是不一样的,建议婴幼儿及学龄前儿童应半年接受一次口腔健康检查;一般情况下,影响孩子牙齿健康的疾病包括龋病、外伤,牙龈、牙周及黏膜疾病等,而针对成人而言,建议每年至少进行一次口腔检查,成人可能发生的口腔问题有龋齿、牙周病、牙齿缺失、肿瘤等。所以,牙齿也是身体很重要的一部分,注重体检才是王道。

### 正确刷牙 饭后要漱口

关于很多人坚持刷牙,但牙齿仍不断出现问题这一现象,施海鹏解释:有很多人刷了“半辈子”的牙,但是仍没有刷对。正确的刷牙方法是将牙刷毛放在牙龈缘,刷毛指向牙根方向与牙面成45度角,转动牙刷使刷毛顺着牙缝竖刷;三个平面都要进行刷洗,而且每个平面要刷洗至少30次左右。

刷牙可以去除牙菌斑、软垢和食物残渣,保持口腔卫生,维护牙齿和牙周组织健康。然而,刷牙清除牙菌斑数小时后,菌斑可以在清洁的牙面上重新附着,不断形成,特别是夜间入睡后,唾液分泌减少,口腔

自洁作用差,细菌更容易生长。因此,每天至少要刷牙两次,晚上睡前刷牙更重要。

为此,应坚持做到早晚使用含氟牙膏刷牙,饭后漱口。刷牙时提倡用水平颤动拂的刷牙法刷牙,并建议使用保健牙刷刷牙。因为保健牙刷刷头小,可以在口腔内转动自如,而且刷毛软硬适度,长度适当,顶端磨圆钝,能避免牙刷对牙齿和牙龈的损伤,既有利于有效清除细菌,又使牙刷本身容易清洗。若刷毛发生弯曲倒伏或沉积污垢,会对口腔组织造成损伤及污染,则需立即更换。

### 《》相关链接:你知道全国爱牙日的由来吗

在全国牙病防治指导组和顾问组专家们的共同努力下,1989年由国家卫生部、全国爱卫会、国家教委、文化部、广电部、全国总工会、全国妇联、共青团中央、全国老龄委九个部委联合签署,确定每年9月20日为“全国爱牙日”。其宗旨是通过“全国爱牙日”活动,动员社会各界力量参与支持口腔预防保健工作,广泛开展群众性口腔卫生知识的普及教育,增强自我口腔保健的意识和能力,提高全国人民口腔健康水平。

我国的龋病、牙周病患者众多,而口腔保健的人力、物力、财力十分有限。因此,解决牙病问题的根本出路在于预防。

今天是第31个全国爱牙日,活动主题为“口腔健康,全身健康”。中国口腔医学会推出“爱牙八条”,其中包括每天有效刷牙两次、提倡使用含氟牙膏、健康饮食保护牙齿、定期进行口腔检查、口腔疾病不要怀孕、孩子口腔健康是家长的责任、适龄儿童窝沟封闭、牙齿缺失及时修复等。

为进一步普及口腔健康基础知识,提高大众口腔保健意识。在9月,康美诺口腔医院走进法院普及爱牙知识,并将陆续邀请省口腔医院专家亲诊,并且在29日有种植牙团购会。

什么是全国爱牙日?我们应该如何护牙?每天坚持刷牙就能保护口腔健康了吗?正值全国爱牙日,针对这些问题,记者邀请了康美诺口腔医院施海鹏医师,让他为大家普及全国爱牙日的由来以及护牙知识。

记者 吕鹏

