

健康提示

守护口腔健康,走出八大误区—— 让健康从“齿”开始

●侯赛 全锦子

口腔健康,不仅是微笑的资本,更是全身健康的基石。龋齿与牙周病,这两类细菌感染性疾病,不仅威胁口腔健康,更可能影响全身健康,甚至生命质量。同时,全身疾病亦能映射于口腔,如糖尿病与牙周病的相互影响,揭示了口腔健康与全身健康的紧密联系。近日,海口市人民医院口腔医学中心儿童口腔科副主任王秋玲为我们揭开口腔健康的八大认识误区,呵护口腔健康,从走出这些认识误区开始。

误区一 牙龈出血无妨

牙龈出血,常被视为小事,实则可能是牙结石、牙周病等疾病的信号。牙周病与龋齿不同,它起病隐匿,初期不会疼痛,早期仅有出血等轻微症状,且病程长,可达数年之久,因此很容易被忽视。牙周病的早期症状是刷牙和咬硬物出血,如果在这个阶段进行积极治疗,效果好,花费少。如果等到出现疼痛、肿胀、牙齿松动、脱落或咀嚼功能障碍时,已错过最佳治疗时机,不仅治疗难度加大,治疗费用增加,而且无法恢复到原来的健康水平。

此外,牙龈出血有时并非只是简单的口腔炎症,还有可能是白血病、血小板病等一些血液疾病,或是肝硬化、胃十二指肠溃疡、糖尿病、维生素缺乏等疾病的临床症状之一。出现牙龈出血,要积极到医院进行检查。

误区二 洁牙伤牙

超声波洁牙的原理就是用超声波振动效能和水雾冲洗配合,大大提高清除牙石的效率。超声波洁牙机头工作端制作得很光滑,因而在洁牙的过程中它没有切削磨擦的作用,所以自然不存在对牙齿磨损的问题。

有人很疑惑,洗牙为什么会出血?因为超声震荡的过程中会产生一些小刺激,当牙龈处于健康状态时,洗牙极少引起出血现象。但如果牙龈长期受到牙石刺激,局部产生炎症,黏膜充血而变得脆弱,在洗牙的过程中则极有可能发生出血现象。但可以放心

的是,洁牙过后,局部刺激因素去除,牙龈很快就能再次恢复健康,一般半年至一年时间进行一次洁牙。

误区三 漱口水漱口 可代替刷牙

漱口水可杀灭口腔内部分有害细菌,净化口气,但漱口水起不到彻底清洁的作用,只能漱掉牙齿表面的食物残渣和部分软垢细菌,牙龈沟、牙齿邻间隙和牙面附着的牙菌斑是无法通过漱口清除的。而且有些药用漱口水长期使用会扰乱口腔内的细菌生态系统平衡,引起口腔黏膜类疾病,或使牙齿着色,不建议长期使用。正确刷牙与使用牙线,才是维护口腔卫生的基石。

误区四 餐后立即刷牙

餐后马上刷牙,的确能及时清除食物残渣和牙垢,但餐后立即刷牙会让牙齿对酸的发生率提升。由于进食后口腔内的唾液在消化食物过程中会产生大量的酸性物质,特别是刚食用过水果或饮用过碳酸饮料后,产生的酸性物质会破坏牙齿表面坚硬的牙釉质,使其脱矿变得松弛,脱矿后的牙釉质对外界的抵抗力会下降。如果饭后立即刷牙,脱矿的牙釉质更易被磨损损害。为此,建议饭后立即漱口,10—20分钟后再次刷牙。

刷牙可以去除牙菌斑,但不能根除。口腔内的细菌不间断繁殖,在刷牙数小时后,菌斑可以在清洁的牙面上重新附着形成。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2—3次,晚上睡前刷牙尤为重要。

误区五 牙痛才就医

生活中,不少人的习惯是,只有牙痛了或牙齿出现其他明显问题时才去看牙医。实际上,定期的牙科检查对于预防口腔疾病和早期发现问题至关重要。



临床上,一般建议成年人每年至少应该进行两次口腔检查,半年一次为宜,以便及时发现并处理潜在的口腔健康问题。儿童和青少年处于生长发育期,牙齿和颌骨变化快,更易受到各种口腔问题影响,也需要更频繁的口腔检查。

误区六 美白产品人人皆宜

有牙龈炎、牙周病、龋齿、牙齿敏感等问题的人群,应妥善处理相关问题之后再开始牙齿美白。未成年人、孕期及哺乳期女性应避免使用美白产品。患有心脏病、癫痫等慢性病人,最好在专业医生指导下选择合适的美白方案。

误区七 乳牙无足轻重

很多家长认为“乳牙早晚要换成恒牙,所以不用治疗乳牙龋齿”,事实上这种观念是错误的,如果不对龋坏的乳牙进行治疗,进一步发展会导致牙髓炎等严重后果,引起剧烈疼痛。另外,乳牙龋坏不及及时治疗,会波及患牙根尖组织甚至侵犯到恒牙胚,导致恒牙萌出时牙釉质发育异常。

此外,乳牙对咀嚼、发音和外观都很重要,如果乳牙因为龋齿等原因不

能很好地发挥其作用,势必影响到消化和吸收,而对孩子的生长发育产生不良后果。乳牙在咀嚼过程中可以有效刺激颌骨发育,为以后恒牙的顺利萌出和漂亮的面容外形创造良好条件。因此,乳牙出现问题以后,家长应该积极带孩子进行治疗。

误区八 假牙无需清洁

每日进食后,食物残渣软垢等会附着在假牙上,表面也会有一些相关微生物黏附。如果长期清洁不到位,会影响假牙的使用寿命,甚至会引起严重的口腔及全身疾病。因此,对于义齿修复后的患者而言,正确的护理是十分重要的。

饭后要取下活动假牙进行冲洗或使用牙膏牙刷刷洗,同时温水漱口,再戴回口内。定期使用假牙清洁片进行假牙的清洁,同时口内剩余牙齿的清洁也非常重要,每天早晚认真刷牙不能偷懒。

走出这些认知误区,我们才能更好地守护口腔健康,享受健康生活。每日两次刷牙、餐后使用牙线、定期更换牙刷、定期口腔检查,加上均衡饮食,限制糖分摄入,这些日常习惯的坚持,将为我们的口腔健康筑起坚实的防线。

(据《海南日报》)

慢病防治

关注血压 学会正确自测血压 健康家庭成员每年至少测量一次

●东梅 苏玉珂

10月8日是第27个全国高血压日,主题是“健康中国,理性血压”。血压值是医生诊断疾病、观察病情变化与判断治疗效果的一项重要内容,天津中医一附院推拿科医生王建莹、卜瑶瑶表示,血压是心血管系统状态和健康风险的指示器,往往与心脑血管疾病的发病紧密相关。日常生活中,高血压患者及其健康家庭成员都应关注血压,学会正确居家自测血压。

王建莹解释说,血压是指血液在血管内流动时作用于血管壁的侧压力,在不同血管内被分别称为动脉血压、毛细血管压和静脉血压。通常说的血压指的是体循环的动脉血压。测量血压时,会有一高一低两个数值,这两个数值就是收缩压和舒张压。其中数值较高的为收缩压,是心脏收缩时,将血液推送到动脉系统的最高压力,帮助心脏将氧和营养输送到身体的各个部分;数值较低者为舒张压,是心脏舒张时,动脉内的最低压力,反映心脏舒张期间血液对血管壁产生的侧压力。根据《2019中国家庭血压监测指南》,若家庭血压的平均值 $\geq 135/85\text{mmHg}$,可以确诊为高血压。正常成人安静状态下,血压范围较稳定,且收缩压与舒张压的差值在 30mmHg 至 40mmHg 的范围内。收缩压、舒张压和脉压差这三个血压参数与心脑血管疾病发病紧密相关。因此高血压患者要定期测量血压并遵医嘱进行相应的调整和治疗。

我国提倡家庭血压测量也称为自测血压,是在居家环境中由受检者本人或者他人利用血压计对受检者进行血压测量。自测血压有利于提高高血压知晓率,诊断准确性、预后判断准确性和降压治疗达标率,是高血压治疗长期随访的优选方法。

具体方法:第一步,测量前在座位安静休息5分钟;第二步,将手臂平放在桌子上,掌心向上;第三步,将臂带套在被测上臂,松紧度以一中指宽为宜,臂带下边缘距离肘关节2厘米至3厘米;臂带中心与心脏位置处于同一水平;第四步,按“开始”键,测量2至3次,间隔1分钟,在此期间应保持安静,不要说话和活动。

测量时间:每日早、晚两次测量血压。“早”一般指起床后1小时内,空腹、服用降压药之前进行,其间不能剧烈活动;“晚”一般指晚饭后、上床睡觉前进行。

卜瑶瑶提醒市民,尚未诊断高血压的家庭成员也应在家中定期测量血压,每年至少测量1次。建议不要1天内频繁测量血压,以免引起自身紧张或者焦虑,导致测量数值不准。同时自测血压时注意以下事项:

体位的选择方面 正规测量血压的体位应该是坐着。坐着和躺着测量时对收缩压(高压)的影响不大,但坐着测量时舒张压(低压)常常比躺着测量时偏高。

左右上肢的选择上 有人认为测血压必须选择右侧上肢,这是没有科学依据的。健康成年人双侧上肢之间的血压测量值可以有所差异,可能左侧高于右侧,也可能右侧高于左侧,但多数人两侧上肢的血压相差不多,其差值一般不超过 10mmHg 。

对于血压计的摆放位置 有人认为测血压时血压计应该处于心脏相同水平,这也是没有科学依据的。捆绑袖带一侧的上臂位置可对血压测量结果产生影响,而血压计摆放位置高一些或低一些不会影响血压读数,所以测血压时不必刻意调整血压计摆放的高低。(据《天津日报》)

健康养生

寒露养生要注重保暖防秋燥

●本报记者 梁婧姝



寒露节气后,昼渐短,夜渐长,日照减少,热气慢慢退去,寒气渐生,昼夜的温差较大,空气较为干燥,此时便是人们保养阳气之时。那么,寒露养生需要注意什么呢?为此,记者采访了呼和浩特市中医蒙医医院治未病中心主任朱晓。

“寒露要注重保暖,同时还要特别注意预防秋燥和秋郁。”朱晓介绍,“秋天气候干燥,皮肤水分蒸发快,易造成皮肤干裂、皱纹增多、咽喉干燥、便秘等,因此秋天预防秋燥是重要的保健原则。室内要保持一定的湿度,重视补充机体水分,要避免过劳和剧烈运动使津液耗损。为防止皮肤干燥可涂擦各种护肤霜。秋天气候渐冷,颈腰腿脚要注意防寒,但衣物也不可一下增加过多,需有意让机体冻一冻,经受一些寒凉之气的锻炼,这也是增强机体对冬季寒冷气候的适应能力的重要方法。”

“秋季气候干燥,将进补的物品制成汤水服用比较适宜。一般人宜食补,可选择新鲜的白菜、萝卜、莲藕等加入鱼、肉做成汤,如莲藕牛肉汤、菠菜猪肝汤、萝卜排骨汤等,还可食用有利尿解热作用的寒凉类水果,如苹果、雪梨、柑橘、葡萄等,可补充多种维生素和微量元素。秋季口渴感强,但不宜多饮用含气体的饮料,可选用胖大海加冰糖或白菊花加蜂蜜浸泡,多频次

日照减少,热气慢慢退去,寒气渐生,昼夜的温差较大,空气较为干燥,此时便是人们保养阳气之时。那么,寒露养生需要注意什么呢?为此,记者采访了呼和浩特市中医蒙医医院治未病中心主任朱晓。

“寒露要注重保暖,同时还要特别注意预防秋燥和秋郁。”朱晓介绍,“秋天气候干燥,皮肤水分蒸发快,易造成皮肤干裂、皱纹增多、咽喉干燥、便秘等,因此秋天预防秋燥是重要的保健原则。室内要保持一定的湿度,重视补充机体水分,要避免过劳和剧烈运动使津液耗损。为防止皮肤干燥可涂擦各种护肤霜。秋天气候渐冷,颈腰腿脚要注意防寒,但衣物也不可一下增加过多,需有意让机体冻一冻,经受一些寒凉之气的锻炼,这也是增强机体对冬季寒冷气候的适应能力的重要方法。”

“秋季气候干燥,将进补的物品制成汤水服用比较适宜。一般人宜食补,可选择新鲜的白菜、萝卜、莲藕等加入鱼、肉做成汤,如莲藕牛肉汤、菠菜猪肝汤、萝卜排骨汤等,还可食用有利尿解热作用的寒凉类水果,如苹果、雪梨、柑橘、葡萄等,可补充多种维生素和微量元素。秋季口渴感强,但不宜多饮用含气体的饮料,可选用胖大海加冰糖或白菊花加蜂蜜浸泡,多频次

冰糖或白菊花加蜂蜜浸泡,多频次日照减少,热气慢慢退去,寒气渐生,昼夜的温差较大,空气较为干燥,此时便是人们保养阳气之时。那么,寒露养生需要注意什么呢?为此,记者采访了呼和浩特市中医蒙医医院治未病中心主任朱晓。

“寒露要注重保暖,同时还要特别注意预防秋燥和秋郁。”朱晓介绍,“秋天气候干燥,皮肤水分蒸发快,易造成皮肤干裂、皱纹增多、咽喉干燥、便秘等,因此秋天预防秋燥是重要的保健原则。室内要保持一定的湿度,重视补充机体水分,要避免过劳和剧烈运动使津液耗损。为防止皮肤干燥可涂擦各种护肤霜。秋天气候渐冷,颈腰腿脚要注意防寒,但衣物也不可一下增加过多,需有意让机体冻一冻,经受一些寒凉之气的锻炼,这也是增强机体对冬季寒冷气候的适应能力的重要方法。”

“秋季气候干燥,将进补的物品制成汤水服用比较适宜。一般人宜食补,可选择新鲜的白菜、萝卜、莲藕等加入鱼、肉做成汤,如莲藕牛肉汤、菠菜猪肝汤、萝卜排骨汤等,还可食用有利尿解热作用的寒凉类水果,如苹果、雪梨、柑橘、葡萄等,可补充多种维生素和微量元素。秋季口渴感强,但不宜多饮用含气体的饮料,可选用胖大海加冰糖或白菊花加蜂蜜浸泡,多频次

日照减少,热气慢慢退去,寒气渐生,昼夜的温差较大,空气较为干燥,此时便是人们保养阳气之时。那么,寒露养生需要注意什么呢?为此,记者采访了呼和浩特市中医蒙医医院治未病中心主任朱晓。

“寒露要注重保暖,同时还要特别注意预防秋燥和秋郁。”朱晓介绍,“秋天气候干燥,皮肤水分蒸发快,易造成皮肤干裂、皱纹增多、咽喉干燥、便秘等,因此秋天预防秋燥是重要的保健原则。室内要保持一定的湿度,重视补充机体水分,要避免过劳和剧烈运动使津液耗损。为防止皮肤干燥可涂擦各种护肤霜。秋天气候渐冷,颈腰腿脚要注意防寒,但衣物也不可一下增加过多,需有意让机体冻一冻,经受一些寒凉之气的锻炼,这也是增强机体对冬季寒冷气候的适应能力的重要方法。”

调控炎症反应 增强愈合能力

新型3D打印陶瓷支架不只是骨骼“备件”

●王廷斌

骨缺损是一种由创伤、感染、骨质疏松等多种原因引起的疾病。严重的骨缺损有可能导致患者肢体功能障碍,甚至出现骨不连等情况,影响患者生活质量。

近日,记者从山东第一医科大学了解到,该校副教授刘冰、教授李伟,与山东第一医科大学附属省立医院副主任医师满振涛合作开发了一种新型3D打印陶瓷支架。这种支架具备优异的活性氧清除能力、近红外响应能力与力学性能,可以有效增强骨骼的愈合能力,为骨缺损治疗提供了新方案。相关研究论文刊登在国际期刊《尖端科学》上。

促进骨生成

骨移植是骨缺损的传统治疗方法,全世界每年进行超过200万例骨移植手术,移植所用的天然骨组织主要来源于自体骨、同种异体骨和异种骨。自体骨供应量有限,难以满足大块骨缺损的修复需求。同种异体骨和异种骨移植则存在免疫排斥等风险,可能导致移植的骨组织无法存活,甚至引发炎症和感染。

正因如此,人造骨修复支架对于骨移植手术具有关键作用。开发具有良好骨修复功能的新型材料,实现骨结构重建乃至骨功能恢复,具有重要的科学价值和临床意义。

人造骨修复支架可用于支持、修复或替换受损骨骼,其生物相容性、机械性能、可塑性、骨诱导性和力学稳定性是影响骨组织愈合的关键因素。

理想的人造骨修复支架材料应具备可降解性,同时要确保支架的孔隙率精确可控,孔道结构连贯畅通,外形与骨缺损区域相匹配,力学性能与自然骨接近,材料降解速率与新生骨组织形成速度相协调等。

刘冰告诉记者,研究团队开发的用



人造骨修复支架可用于支持、修复或替换受损骨骼,对于骨移植手术有重要作用。

于临界骨缺损修复的新型3D打印陶瓷支架,能够实现骨缺损区域免疫微环境的动态精确管理。所谓“临界骨缺损”是一种较为严重的骨组织损伤,指的是骨折无法自然愈合,或仅能再生极少量骨组织的情况。

这种新型支架不只是骨骼“备件”,还可以介入骨骼修复,促进骨免疫调节,持续释放有益离子,加速新骨生成。同时,支架能够随着新骨生长而逐渐降解,有效解决传统支架“新骨未长成,支架已降解”的问题。

有效抗炎症

骨组织修复过程往往伴随炎症反应。炎症反应未得到有效控制时,可能导致骨组织发生病理性纤维化,破坏正常的骨组织结构。此外,炎症反应的类型、持续时间和强度也会影响骨组织的修复效果。

刘冰表示,传统的人造骨修复材料

通常难以调节炎症反应,并且这些材料作为异物植入人体后,会触发周围细胞的免疫反应,释放促炎信号,从而阻碍修复型抗炎介质参与成骨反应,这将抑制或延缓骨组织修复。

刘冰说,研究团队利用锌离子、锶离子这两种生物活性离子,对 β -磷酸三钙基材料进行了部分钙离子的原位置换,成功改善了材料的晶体结构,优化了粉体制备条件和3D打印工艺。新支架的抗压强度较传统材料提升了近3倍,实现了高孔隙率和优异力学性能的良好结合。

在植入人体后,这种材料可以与骨直接融合,不会产生局部炎症反应和毒副作用。此外,锌离子具有抗炎抗菌作用,锶离子则可以促进成骨细胞活性。刘冰进一步解释,在支架逐渐降解的过程中,这两种离子的长期释放有利于维持骨再生后期的抗炎调节,并刺激成骨

细胞生成。

消除活性氧

活性氧是生物体内正常代谢过程中产生的含氧自由基,适量的活性氧对细胞信号传导、免疫反应等有益。但在促炎介质作用下,活性氧往往会过量产生,这可能导致氧化应激,损伤蛋白质、DNA、脂质和脂膜的结构和功能,从而阻碍骨修复和再生。

对此,研究团队巧妙地利用超薄二维材料MXene-Ti3C2组装于新型3D打印陶瓷支架表面,让该支架拥有近红外光响应特性和清除多余活性氧的能力,从而更好地维持生物体内的环境平衡,并使其得以在短时间内促进骨修复和再生。

在植入3D打印陶瓷支架后,对患处进行近红外照射,可引起支架的近红外光响应,在支架周围产生局部轻度高温,这相当于在患处进行了轻度光热治疗。适度高温可以促进人体早期防御机制激活,增强机体活性氧清除能力。这将为骨组织再生创造适宜的骨免疫微环境。

研究团队发现,在治疗大鼠颅骨缺损时,新型3D打印陶瓷支架的成骨效果明显优于传统支架。不过,刘冰也表示,针对承重区域临界骨缺损修复的临床需求,如何在确保陶瓷基支架可3D打印的同时,进一步提高其强度,仍是这类陶瓷材料迈向临床应用需要攻克的关键技术难题。

未来,人造骨修复支架将继续朝着生物活性更高、可降解性更好、材料和功能更加丰富的方向发展。此外,纳米技术、3D打印技术、人工智能技术等将进一步丰富人造骨修复支架的个性化治疗方案,提升支架的性能和疗效。

(据《科技日报》)