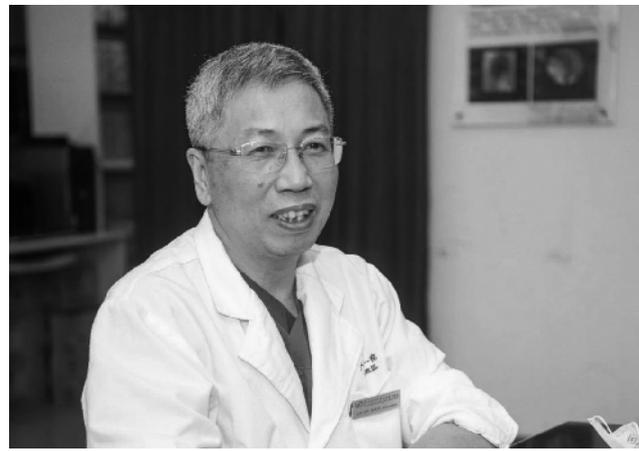


希望82岁 依然拥有28颗牙齿

健康时报记者 侯佳欣



广州医科大学附属第一医院泌尿外科主任曾国华创立了“中国式微创经皮肾镜取石术”和“超微通道经皮肾镜取石术”，解决了泌尿系结石手术创伤大的难题。据该院数据统计，该术式将结石清除率提高了25%，并发症率降低了59%，得到了国内外同行的广泛认可，已推广至48个国家784家国外医院及3000余家国内医院。图为曾国华教授。

文青报道

■声音

病虽罕见，关爱不能罕至。

——9月20日，国家卫健委官网发布《关于公布第二批罕见病目录的通知》，该目录共包含软骨发育不全、获得性血友病等86种罕见病。至此，我国公布的罕见病目录疾病数共计207种。人民日报评论说。

强化医疗机构的主体责任，最大限度降低用药风险。

——国家药监局官网9月13日公布《关于政协第十四届全国委员会第一次会议第01218号（医疗卫生类098号）提案答复的函》明确，3年后，中药说明书中任何一项申请药品再注册时仍为“尚不明确”的，依法不予再注册。人民日报健康客户端发文说。

“每月一周查网红”，食品安全需要这样的重点监管。

——福建省市场监管部门自2022年7月至今，针对外卖平台上订单数量大、频次高的网红店，集中开展“每月一周查网红”执法监督检查。工人日报评论说。

花费动辄数万，儿童不是培训机构的韭菜。

——《法治日报》调查发现，未成年人感觉系统训练行业存在诸多乱象，一些机构给家长制造焦虑，感统训练质量良莠不齐，定价随意。光明网评论说。

医美须走出“抓住罚1万，抓不住赚到嗨”怪圈。

——甘肃省市场监督管理局曝光6起医疗美容领域违法典型案例，包括兰州市七里河区某美容店经营超过使用期限和未备案化妆品案、临夏州某健康养生馆发布虚假广告案等。北京青年报评论说。

“村咖”火出圈：背后是乡村旅游的火爆。

——浙江有很多乡村咖啡馆被称为“村咖”，一时成为网红店，在社交媒体频频出圈。这让人感慨乡村的变化，也进一步思考乡村产业发展的密码。经济日报评论说。

一所小学跳出5个世界冠军，因地制宜“跳”出自身特色。

——云南昆明市盘龙区新迎第二小学占地不到九亩，竟跳出了5位跳绳世界冠军。该校自1996年建校起，历任校长都高度重视体育，选择对场地要求不高的跳绳作为孩子们的主要运动项目。钱江晚报评论说。

新闻背景：9月20日是第35个“全国爱牙日”，主题是“口腔健康 全身健康”、副主题是“关爱老年口腔 乐享健康生活”。口腔健康与全身健康息息相关，口腔健康是全身健康的重要组成部分，龋病和牙周疾病是细菌感染性疾病，可危害全身健康，影响生命质量。

“如果我们从小就非常照顾牙齿，那完全可以实现更高的口腔健康目标——8228，即到82岁时依然能有28颗牙齿。我们要有这样更高的目标。”在中国健康知识传播激励计划2023年健康口腔科普传播大会上，中央电视台评论员、中国健康知识传播激励计划健康知识宣传员白岩松指出，关于口腔健康，我们要实现的基本目标是8020，要努力去追求8228。

白岩松介绍，爱牙日

是我国最早的公共卫生领域的宣传日之一。35年过去了，爱牙日的主题也发生了很大变化，从最早倡导“人人刷牙”到近几年倡导“口腔健康，全身健康”，越来越多的科学研究证实口腔健康与全身健康的密切关系。

“今年宣传日的副主题是‘关爱老年口腔，乐享健康生活’，体现了对于老年口腔问题的关注。”白岩松称，从去年开始，我国已进入快速老龄化进程。到2035年的时

候，我国60岁以上人口预计会超过4亿。这提醒我们，关注老年口腔健康已经迫在眉睫。

白岩松说，回看全国爱牙日早期的年度主题，都非常简单，“刷牙、刷牙、刷牙”“用含氟牙膏刷牙”“用牙刷刷牙”，这也是这个宣传日最初想要传递给大众的信息。35年后，我们有了很大进步。重视刷牙的同时，也要注意正确的刷牙方式。最重要的是，不能光听建议，一定要从现在开始实施。

相关阅读 八成成年人至少缺失一颗牙

浙江大学医学院附属第二医院综合牙科夏佳佳：根据第四次全国口腔健康流行病学调查，我国35岁~74岁成年人牙齿缺失报告显示，84.4%的成年人至少缺失一颗牙。

成年人一般有28颗功能牙齿，牙齿缺失后，若没有及时镶牙，整个口腔的平衡很有可能会被打破，导致缺牙两侧的牙齿倾斜、移位，缺牙间隙逐渐缩小，对颌牙伸长；局

部咬合关系紊乱，食物嵌塞，造成牙周炎、龋病等导致牙齿缺失的疾病，从而出现牙齿缺失的恶性循环。

对于前牙缺失的人，还有影响发音和美观的困扰；部分有“牙科恐惧症”的人在牙齿缺失后，还会有不同程度的焦虑、抑郁、人际关系敏感等临床心理问题。

造成牙齿缺失的原因有很多，包括主要有慢性

牙周炎、龋病、牙外伤，以及颌骨肿瘤累及牙齿拔除等。目前，缺牙后的镶牙方法有固定桥、种植义齿、可摘局部义齿、正畸、自体牙移植等。

每个人的口腔状况和个人喜好有所不同，每一种镶牙的方法也都各有利弊，患者、医生考虑的重点往往也不同。对于有“选择困难”的人建议让专科医生检查后结合实际情况再来决定。

膳食纤维是“第七大营养素”

广东深圳市中医院 宋晓莉

想要身体好，营养均衡很重要，除了蛋白质、糖类、脂肪、维生素、水和无机盐以外，“第七大营养素”膳食纤维也是人体需要的营养物质之一。

膳食纤维可以防治肠道疾病、缓解便秘与腹泻、预防脂代谢紊乱及心血管疾病、调节血糖、降低胃排空速度、增加饱腹感、调节体重。

不过，膳食纤维摄入

并不是多多益善，过量摄入可引起肠胃胀气和腹胀，影响其他营养素的吸收。中国居民膳食指南建议每天摄入膳食纤维25~30克。

分享一些常见的高膳食纤维食材及膳食搭配技巧：用粗粮替换细粮，如全麦面包替换白面包，杂粮饭替换白米饭等；增加豆类摄入，可搭配炒菜或做汤（如豌豆炒肉、筒骨

黄豆苦瓜汤），也可替换部分肉类（素鸡炒芹菜）；蔬菜及菌菇类巧搭配，直接选择高纤蔬菜，或将高纤蔬菜、菌藻类与普通蔬菜搭配，例如炒上海青搭配香菇，醋拌黄瓜搭配木耳等；用新鲜水果作为加餐，或是提供甜味、颜色，加餐可安排在两餐间进行；用原味坚果做加餐，每天一小把；必要时可考虑膳食纤维补充剂。