

服务窗·“全国爱牙日”特别策划

给老人孩子的爱牙指南

本报记者 施 芳

9月20日是“全国爱牙日”，今年的主题是“健康口腔 健康生活”，副主题是“少年护牙筑根基 老年健齿享安康”。牙齿虽小，却牵动全身。从龋齿到牙周炎，从缺牙到颌面问题，口腔隐患不仅影响咀嚼与面容，更与心血管疾病、糖尿病等密切相关。如何保护好儿童的口腔健康？老年人如何防范牙周病？本版推出“全国爱牙日”特别策划，关注儿童的牙齿保护与老年人的口腔健康，让微笑从“齿”开始，健康从“口”出发。

——编 者

儿童：少吃糖 勤刷牙

“乳牙迟早要换，蛀牙不用管”，这是关于儿童口腔保健的常见认知误区。“一口健康的牙齿承担着咀嚼、维持正常面容等重要功能，关系到儿童的营养摄入、颌面部发育与自信心。”北京大学口腔医院口腔预防保健科主任医师郑树国表示。关注儿童口腔健康，从认真刷好每一次牙，到养成健康饮食习惯，再到定期接受口腔检查，每一个小习惯，都在为孩子未来的健康生活筑牢根基。

龋病是儿童口腔健康的主要挑战

郑树国介绍，龋病，也就是人们常说的“蛀牙”，是儿童最常见的口腔疾病。

“乳牙可以咀嚼食物，还能引导恒牙萌出、维持牙列空间，在儿童生长发育阶段承担着不可替代的作用。乳牙龋坏或过早脱落会影响儿童进食和恒牙的正常萌出，严重的会导致双侧咀嚼和牙齿排列不齐。”郑树国表示。

儿童防龋，做好4件事

郑树国介绍，龋病的发生与牙齿上的细菌、食物中的糖分、儿童牙齿结构和作用时间密切相关。口腔内致龋细菌利用糖分产生酸性物质，长期作用可破坏牙齿硬组织，形成龋洞。因此，预防龋病的关键在于科学控糖、有效清洁、合理用氟和窝沟封闭。

科学控糖。含糖饮料、糖果、甜点等食品中的糖分，为口腔细菌产酸提供能量，与龋病发生密切相关。儿童应减少含糖食品的摄入，日常饮水优先选择白开水，尤其避免睡前进食甜食或饮用含糖饮品；水果建议直接食用，不宜长期用果汁替代。频繁进食甜食，让糖分长时间停留在口腔中，更容易增加龋病风险。

有效清洁。儿童应坚持每天早晚刷牙，每次不少于2分钟，睡前刷牙尤为重要。低龄儿童手部精细动作尚未发育完善，家长应帮助或监督孩子刷牙，确保牙齿各个面都得到有效清洁。随着年龄增长，可逐步培养孩子使用牙线的习惯，清除牙刷难以触及的牙缝菌斑。

合理用氟。氟化物能够增强牙齿抗酸能力，是目前公认有效的防护措施之一。儿童应根据年龄，在家长指导下使用含氟牙膏；3岁以下每次使用米粒大小，3—6岁每次使用豌豆粒大小。龋病风险较高的儿童，可在医生指导下接受专业涂氟。

窝沟封闭。医生会根据儿童牙齿发育情况评估，对符合条件的牙齿实施窝沟封闭，在牙面窝沟形成保护屏障，有效防龋。6岁左右萌出的第一恒磨牙（俗称“六龄齿”）是窝沟封闭的关键对象。

牙外伤要及时治疗

“除了龋病，牙颌畸形、牙外伤也是儿童青少年常见的口腔问题。”郑树国介绍，如果发现孩子出现“地包天”、牙齿严重拥挤、张口呼吸等情况，应及时到口腔医疗机构检查，由正畸专业医生判断是否需要干预，治疗方案需结合牙颌畸形类型、严重程度及儿童生长发育阶段综合判断。

儿童活泼好动，运动玩耍中易发生牙外伤，外伤发生后应尽快就诊。如果发生牙齿完全脱出，应尽快找到脱落牙齿，手持牙冠部分，不要触碰牙根；条件允许时可将牙齿清水冲洗后放回原牙槽窝，若无法复位，可将牙齿暂时保存在生理盐水或牛奶中，尽快前往口腔医疗机构处理。治疗越及时，牙齿保留的概率越高。

儿童口腔疾病早期症状隐匿，定期检查有助于早发现、早处理。建议儿童每半年做一次口腔检查，龋病高风险儿童可缩短至每3个月检查一次。

老人：治炎症 补缺牙

很多人觉得“人老了掉牙很正常”。“其实，年龄不是牙齿脱落的真正原因，牙周炎等口腔疾病才是导致老人失牙的元凶。”北京大学口腔医院修复科主任医师周永胜说。

老年人如何防范牙周病？如何防止因为牙齿缺失影响身体健康？周永胜给出了相关提示。

牙周病是老年人失牙的首要原因

牙周炎是牙齿支持组织的慢性感染性疾病，长期得不到控制，牙龈会逐渐退缩，牙齿变得松动，最终脱落。

牙周病是我国老年人失牙的首要原因，但多数患者很少主动就诊。很多老年人刷牙时牙刷上带血丝，咬东西使不上劲，牙龈红肿，以为是自己“上火”了。

其实，这些症状往往是慢性牙周炎的信号。“牙周炎可防可治，早发现、规范治疗可控制病情，保住天然牙。发现上述现象，应尽早到口腔科做检查。”周永胜说。

牙周炎常导致牙龈退缩，使原本被牙龈覆盖的牙根暴露出来，患根面龋（蛀牙）的风险随之上升。根面龋位置隐蔽，早期常无症状，疼痛时龋坏往往已波及牙髓。它进展快、治疗难度大，是老年人失牙的另一重要原因。

预防根面龋，老年人应早晚使用含氟牙膏刷牙，每次至少2分钟。配合含氟漱口水，帮助牙齿再矿化。牙龈退缩后牙缝变宽，可用间隙刷（牙缝刷）轻柔清洁牙缝和暴露的根面。牙缝较窄的位置可用牙线清洁牙齿邻面。

口腔炎症影响全身健康

周永胜介绍，口腔的慢性炎症不仅影响牙齿健康，还会影响全身健康。已有证据表明，牙周炎与糖尿病存在双向关系：牙周炎症的存在不利于血糖控制，反过来糖尿病又会加重牙周破坏。牙周炎与心血管疾病同样密切相关。老年人吞咽反射减弱，口腔细菌还可能误吸入下呼吸道，增加吸入性肺炎的发病风险。因此，患有糖尿病、心血管疾病等全身系统性疾病的老年人，应把口腔健康纳入慢病管理，控制好血糖、血压很重要。

缺牙后应及时就医

如果牙周炎未能得到有效控制，最终会导致牙齿脱落；根面龋若延误治疗，同样面临拔除的风险。很多老人觉得“缺一两颗牙不碍事”，但缺牙的影响是连锁性的：咀嚼效率下降后，老年人往往倾向于选择软烂食物，久而久之可能导致营养摄入不均衡；同时口腔的自洁能力下降，增加患龋风险；此外，缺牙两侧的牙齿会向空隙倾斜，对颌牙会伸长，咬合关系逐渐紊乱；前牙缺失还会影响发音和面容，影响老年人的社交与心理健康。

周永胜建议，缺牙后应及时就医，通过活动、固定义齿或种植牙修复缺失牙，恢复咀嚼功能。不要因为“不疼”就拖延，宜尽早修复，久拖可能增加修复难度。

佩戴活动义齿者，应每日清洁义齿，睡前取下，泡在常温的清水或假牙清洁剂中，并定期复查。建议每半年进行一次口腔检查，每年至少洁牙一次。



孩子请注意

含氟牙膏用量有讲究：
3岁以下米粒大小
3—6岁豌豆粒大小
别吞咽

窝沟封闭黄金窗口：
3—4岁做乳磨牙
6—8岁做第一恒磨牙
11—13岁做第二恒磨牙

可以每3—6个月接受一次专业涂氟
7岁左右做一次口腔正畸检查

老人请留心

换软毛牙刷，注意清洁暴露的牙根，预防根面龋，避免大力横刷

假牙也要天天清洁，活动假牙餐后摘下清洗

缺牙别拖着，一般拔牙后2—3个月就该修复，可选活动义齿、固定义齿或种植牙

数据来源：《2026年全国爱牙日重点人群口腔健康核心信息》

国内首款罕见病氨基酸组件类特医食品获批注册

本报北京9月17日电（记者林丽娟）一款适用于1岁以上苯丙酮尿症患者的特殊医学用途氨基酸组件配方食品近日获批注册，成为国内首款适用于罕见病患者的营养素组件类特殊医学用途配方食品（以下简称“特医食品”），填补了国内空白。该特医食品将进一步丰富我国苯丙酮尿症患者的食品选择，改善患者生活品质。

我国此前注册上市的8款苯丙酮尿症特医食品均属于氨基酸代谢障碍配方，该产品以氨基酸（不含或仅含少量苯丙氨酸）为主要原料，添加脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质等制成。这类产品虽可以有效满足苯丙酮尿症患者的临床营养需求，但产品类型单一，一定程度上限制了其他普通食物的摄入。

新获批配方可以为苯丙酮尿症患者提供足量蛋白质（氨基酸），脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质等必需营养物质可以从其他低蛋白的普通饮食中补充，从而使患者能够享受更多的日常生活美食。据介绍，我国苯丙酮尿症的平均发病率约为万分之0.9，登记患者约12万至15万人。患者由于存在苯丙氨酸代谢障碍，不能像普通人一样吃正常的食物，必须终身坚持低苯丙氨酸饮食治疗，并在医生、临床营养师的指导下使用特医食品。有研究显示，苯丙酮尿症患者使用特医食品后病情改善比例超过94.8%。

天津加力治理农民工欠薪

截至8月底累计为6111名农民工追回工资8602万元

本报天津9月17日电（记者李家鼎）记者从天津市人力资源和社会保障局获悉：今年以来，天津深入实施“安薪行动”，市区两级人社执法部门加大工作力度，对欠薪违法行为依法立案查处并推动工资支付到位，对有争议的款项协同有关主管部门进行协调，推动矛盾纠纷实质解决，截至8月底，累计为6111名农民工追回工资8602万元。

据了解，今年天津畅通“窗口+电话+网络”多元投诉渠道，对欠薪诉求实行台账管理、专人办理，确保件件有着落、事事有回音，办结线索实现100%电话回访。推行人社执法与行业主管部门干部包联工程项目机制，在工地宿舍、食堂、出入口等醒目位置公示维权二维码与投诉电话，执法干部深入一线访谈工人，推动治理模式从“被动接诉”向“主动靠前服务”转变，提前介入，遏制工资纠纷苗头。

天津持续健全农民工工资支付监控预警平台，向社会开放失信曝光、投诉维权等6个功能模块，各区举报渠道、44个失信主体信息、1500余条保证金信息等一键可查，主动接受社会监督。

人社部门联合住建、交通、水务等部门落实“每月对账交底”，推动在建项目规范应用监控预警平台，2026年以来已通过平台代发工资超50亿元，实现全程线上留痕管理。通过“线上智能监测+线下现场核查”双向发力，市级工作专班已下沉抽查项目52个，制发整改建议单146份，从源头上防范欠薪风险隐患。

送筛查 留技术

北京胸科医院在江西于都开展免费胸部CT筛查

本报记者 周 欢

“李大爷，躺好、不动，开始扫描检查了……”8月29日下午，江西于都县长征源社区，一辆12米长的移动诊疗车内，73岁的居民李可生平躺在检查床上，一旁，首都医科大学附属北京胸科医院医学影像中心主任侯代伦一边叮嘱，一边指导影像技师操作CT设备。

当天，由北京胸科医院牵头、中国控烟与健康协会协办的“控烟护肺·一扫双筛”肺癌、肺结核联合筛查“长征行”项目，在中央红军征集结出发地——于都县启动。项目依托搭载载剂量螺旋CT设备的移动诊疗车，把免费胸部CT筛查送到革命老区群众家门口，让大家不出村、不离社区，就能享受到三甲医院标准的专业肺部检查。

肺癌和肺结核是严重威胁群众健康的两大胸部疾病，早筛早诊是降低死亡率的关键。受检群众可同步完成肺癌、肺结核两种疾病的筛查，如果有肺结节、肺炎、冠脉钙化等胸肺部疾病，也能同时发现。

“检查影像数据传回北京胸科医院，医生会集中阅片、分析，一个多星期后，结果就会发到您手机上。”检查完，侯代伦扶着李可生起身边说。

除常规的12米长移动诊疗车外，本次筛查活动还派出8米长纯电小型诊疗车。“即停即检、灵活便捷，适配乡村道路、桥梁限载标准，能深入偏远山村，打通基层医疗服务‘最后一公里’。”北京胸科医院党委委员、副院长杜建说。当天，北京胸科医院在于都县长征源社区、思源社区两大筛查点有序开展服务，累计完成免费胸部CT筛查568人次。

既送筛查，又留技术。“这种结节很常见，关键在于科学评估，CT值、大小、形态、有没有实性成分，都是判断风险的重要依据……”侯代伦说。

8月29日下午，于都县人民医院影像科阅片室内，北京胸科医院影像中心专家带着5名于都本地医生查看当天筛查的CT影像。

关于怎么分情况给出处理建议、如何安排随访等，本地医生不时提问，专家耐心解答。“专家开展现场阅片、病例研讨、实操带教，手把手规范诊疗流程，有效提升我们的诊疗水平。”于都县人民医院胸心外科主任钟继平说。

据介绍，自北京胸科医院2023年在全国开展移动CT“一扫双筛”公益筛查以来，项目已覆盖19个省份、53个县市区、130个街乡镇，累计筛查超16.6万人次，筛出肺癌、肺结核各上千例。今年4月，北京胸科医院正式启动“三年百万筛查行动”，“长征行”项目是该行动的重要组成部分，活动将沿着红军长征足迹，陆续走进江西等15个长征途经省份的30个重点县域，每个县域提供500个免费筛查名额。

本版责编：程 晨 何宇澈 刘子赫
版式设计：张芳曼



世界技能大赛 参赛选手陆续抵达上海

第四十八届世界技能大赛将于9月22日开幕，17日，多支参赛队伍陆续抵达上海。图为德国代表团成员抵达上海浦东国际机场。

新华社记者 方 喆摄

幼童卡喉窒息

汽修店老板用海姆立克急救法施救

本报记者 刘军国

“快来帮忙！帮帮忙！”9月初的一天，临近中午，浙江省宁波市北仑区九州汽车养护店旁，一位老人神色慌张地怀抱幼童，一路哭着奔跑，不停向路人呼救求助。

正在店内修车的店主赵小秋闻声，立刻停下手中的工作，快步上前接过孩子。

“是不是食物卡住喉咙了？大家快拨打急救电话！”赵小秋一边说，一边用自学的海姆立克急救法对幼童实施急救，街坊邻里也迅速围拢过来帮忙。

经过紧急抢救，原本窒息昏迷的幼童逐渐恢复意识，缓缓抬起小手，紧紧抓住了赵小秋的衣服。

孩子脱离危险的同时，救护车抵达现场。据孩子奶奶说，1岁半的孙子当天吃东西时不小心卡住了喉咙。“孩子当时嘴唇已经发紫，浑身瘫软无力，失去了意识。”回忆起当时的惊险情形，赵小秋印象深刻。



扫描二维码看
海姆立克急救法

援手