健康关注

国人口腔健康素养正在提高

毛振华　王　宾

“牙疼不是病，疼起来真要命”是大家对口腔尤其是牙齿疾病最直观的感受。不久前的第29个“全国爱牙日”期间，国家卫计委公布的第4次全国口腔健康流行病学调查结果显示，中国民众的口腔健康素养水平正在逐步提高，同时，也有不少问题应引起民众的注意。

每天刷牙两次比例提高

从1983年开始，我国约每10年开展一次口腔健康流行病学调查。不久前，中华口腔医学会联合中国疾控中心和全国35个口腔医学院校等，共同开展了第4次全国口腔健康流行病学调查，摸清了中国民众口腔健康状况的“家底”。

“近年来城镇居民口腔健康素养水平正在逐步提高。”国家卫计委疾控局监察专员常继乐分析说。调查显示，口腔健康知识的公众知晓率超过六成，高达84.9%的调查对象认同口腔健康的重要性，认为定期检查和自我维护口腔健康是必要的。

认可是一回事，落实到具体行动中又因人而异。

刷牙是个人最常见、最有效的自我口腔保健措施。由于牙齿表面不停地形成菌斑，因此从牙齿长出开始就应当每天坚持早晚刷牙。调查显示，目前我国5岁、12岁儿童和成人每天两次刷牙率分别为24.1%、31.9%和36.1%，城市高于农村，女性高于男性，与10年前相比进步明显。

不过，这也意味着只有不足四成的成年人每天坚持刷两次牙。常继乐表示，虽然每天两次刷牙率这一指标值和过去比有明显增长，但还有很大的提升空间。

龋病困扰“一老一小”

儿童和老人是最容易患牙病的群体。从调查结果看，尽管情况相比10年前有所改善，但龋病仍然困扰着儿童及老人。

儿童是龋病高发人群，龋病发生与糖的摄入、口腔卫生等因素密切相关。随着居民生活水平提高，含糖食品和含糖饮料的摄入量呈上升趋势，其中儿童受影响最大。

调查显示，与10年前相比，5岁和12岁儿童龋患率分别上升了5.8和7.8个百分点。虽然填充治疗比率也随之上升，但总体水平仍较低，龋病的防治仍需重视。

“牙疼不是病”的观念是错误的。中华口腔医学会前会长王兴说，龋病从儿童阶段如果得不到重视和治疗，后期用牙又不注意，很容易发展成为牙髓炎等严重疾病，届时，治疗的痛苦、复杂、费用昂贵程度都会大大提升。

与儿童相比，老年人的口腔健康状况向好。人的口腔内正常有28至32颗牙齿，牙周病和龋病是中老年人牙齿缺失的主要原因。牙齿缺失不仅影响患者的口腔功能和美观，也会增加消化系统负担和心理压力。

2016年，65岁至74岁的老年人存留牙数为22.5颗，与10年前相比增加了1.5颗。而65岁至74岁的老年人，全口无牙比例为4.5%，与10年前相比下降了33.8%。

常继乐透露，目前我国65岁至74岁老年人中，牙齿缺失的修复比例为63.2%，但仍有近半老年人不能及时修复缺失牙齿。

中年人提升保健意识

调查还显示，集各种压力于一身的中年人，正成为口腔疾病的易感人群。

牙石是口腔内矿化的牙垢和菌斑，是引起牙周病的始动因素。牙龈出血提示牙龈有炎症，是判断牙龈炎症活动性的指标，也是牙龈炎、牙周炎的临床表现之一。

牙石检出率和牙龈出血检出率是成人牙周健康状况的重要指标。目前，我国35岁至44岁的人，其牙石检出率为96.7%，牙龈出血检出率为87.4%，几乎覆盖了该年龄段的全部群体。

王兴认为，中年人工作压力大，普遍不重视口腔健康。“中年人再忙也不能忽视口腔健康，否则进入老年后，日子就会很难过，一旦咀嚼功能丧失，就谈不上生活质量。”他说。

近年来，龋齿、牙周病等口腔疾病已成为影响国民健康的常见病、多发病，不仅影响咀嚼、发音等生理功能和美观，还与脑卒中、心脏病、糖尿病、消化系统疾病等有密切关系，必须引起足够的重视。

常继乐坦言，随着社会发展水平的不断提高，口腔疾病医保报销范围也将会进一步扩大。他倡议将口腔健康检查纳入全身体检范围，及早发现口腔隐患，未雨绸缪。

链接▶▶▶

口腔常见病的预防

1、掌握正确的刷牙方法：建立正确的刷牙习惯，是为了有效去除牙菌斑，并维护牙齿和牙龈的健康。虽然大家经常刷牙，但只有少数人能彻底刷干净，只有彻底清除牙菌斑，才能保持口腔卫生和健康。

牙刷的选择：直柄为宜，刷毛呈平面，牙刷头不要过宽，刷毛不宜过长，以能灵活到达口腔各个角落为宜。一般采用软毛刷为佳，最好刷毛顶端为磨毛型。每人每1-3月应更换一把新牙刷，提倡一天最少刷牙2次，即晨起和临睡前各刷一次，每次刷牙3分钟，也可以每顿饭后3分钟刷牙。提倡坚持竖刷法，即把牙刷毛的侧面贴于牙齿的颊面或舌面，手腕转动牙刷，顺着牙缝上下刷，上颌牙齿往下刷，下颌牙齿往上刷，咬合面来回刷，里里外外每个牙面都要刷干净。

2、学会使用牙线：在相邻牙的间隙处，牙刷刷毛不易进入，可以用牙间隙刷，也可以用牙线来清除牙齿邻接面的牙菌斑和软垢，而不要用牙签，因为牙签易使牙缝隙增大。下面介绍一下使用牙线的方法，取一段长约40CM的牙线，分别用二手的中指各缠住牙线的一端，一手放在牙的内侧（口腔内），一手放在口腔外，然后用二食指将牙线抵入牙缝隙中，紧贴着牙的邻接面，来回推动牙线，这样就能去除牙菌斑和沉积于此的软垢了。饭后应漱口，以去除食物残留在口腔内的碎屑有，可以用漱口剂或清水，前者味道好，能爽口并有一定的抑菌效果。而由医生开给的含漱药水是为了治病用的，如甲硝唑漱口水，能有效降低患者口腔中的厌氧菌数量。每天早晚上下牙空口咬合数十次，以下颌牙齿快速，反复咬向上颌牙齿，发出轻脆撞击声即可，叩齿利于牙周组织健康。

3、定期检查口腔，每半年应定期到专科医生处作系统、全面的口腔检查，以及时去除牙齿和牙周组织的健康隐患。常言道“小洞不补，大洞吃苦”。

北京儿童乳牙患龋率先升后降

国家卫计委近日发布的2015年开展的第四次全国口腔健康流行病学调查结果显示，我国儿童患龋情况呈现上升态势。

龋齿又称“虫牙”“蛀牙”，是最为常见的一种口腔疾病，世界卫生组织将其与肿瘤、心血管病共同列为需要重点防治的三大疾病。据北京市牙防办副主任、北京口腔医院预防科副主任医师刘敏介绍，北京市5岁儿童乳牙患龋率从2005年到2011年也有明显上升，但从2011年起开始出现了下降趋势，并趋于稳定。这主要得益于北京市大规模开展的口腔公共卫生服务项目——学龄前儿童的免费氟化泡沫预防龋齿项目。自2011年起，北京市政府每年投入大量人力物力，在全市范围内开展免费“氟化泡沫”预防龋齿项目，对3—6岁儿童每年口腔检查1次，局部涂氟化泡沫2次，对幼儿园老师及儿童家长开展多种形式的健康教育活动，截至2016年底，累计服务270多万人次，覆盖全市70%—80%的学龄前儿童。

广大家长应改善饮食习惯，鼓励孩子多吃粗纤维食物，少吃零食；切实帮助孩子做到良好的菌斑控制，使用含氟牙膏有效刷牙、规律使用牙线等。对于口腔医生和牙防工作者而言，要针对不同年龄段采取更有针对性的防治措施，并通过定期口腔行为干预，努力做到关口前移，才有可能有效控制低龄儿童乳牙龋的发生。

杏林寻宝
——中华传统医药漫谈

如何用小儿捏脊疗法治未病？

王红蕊

中医“治未病”的根本原则在于道法自然、平衡阴阳，通过预先采取措施，防止疾病的发生与发展。它包括未病先防、既病防变、病后防复等多个层次，将预防思想贯穿于疾病的前、中、后三个阶段。捏脊疗法充分地体现了这一宗旨，效果尤显于小儿。小儿脏腑娇嫩，形气未充，五脏六腑功能均不足，尤其以肺、脾、肾三脏更为突出。肺、脾、肾三脏虚损而致卫外不固，反复感邪，病性多为本虚标实，其发病关键不在邪而在于正气不足。捏脊疗法通过刺激督脉、膀胱经等经络以及肺俞、脾俞、肾俞等背俞穴，能有效地培元固本，补气、健脾、强肾，补益气血，提高人体的免疫机能，从而抵御外邪入侵，有效防止外感以及复发。

晋代葛洪《肘后备急方·治卒腹痛方》中记载：“拈取其脊骨皮，深取痛引之，从龟尾至顶乃止，未愈更为之”，这是目前见于诸文献的最早记录。经后世医家不断的临床实践，逐渐发展成为捏脊疗法。捏脊疗法的部位在人体背部，脊柱两旁。背部是人体一个极其重要的部位，尤其是脊柱，是人体的中线。脊柱是大脑的延伸，大脑通过脊髓指挥全身的活动。脊柱是督脉循行的部位，为什么叫“督脉”呢？督就是“总督”的意思，督脉是总管全身阳气的一条经脉。脊柱两旁是足太阳膀胱经循行的部位，膀胱经是人体循行部位最广的一条经脉，阳气最多。唐太宗李世民在一次看医书时，忽然掩卷沉重地说道：“人体的五脏六腑都连在背上，而我们国家的刑罚中有一条是要打犯人背部的，这不是会把人打死吗？”于是他颁布命令，不能再打犯人的背部，改为打大腿和屁股。这足见后背及脊柱的重要。

捏脊疗法操作简便，施术者两手沿小儿脊柱两旁，连续地挟提肌肤，边捏边向前推进，自尾骶部开始，一直捏到项枕部为止，一般捏到大椎穴，也可延至风府穴。重复3～5遍后，再按揉肾俞穴2～3次。施术时小儿的体位以俯卧位或半俯卧位为宜，务使卧平、卧正，以背部平坦松弛为目的。还要注意周围环境，应舒适安静，温度适宜。最好父母相互配合，一个在操作的时候，另外一个人注意分散小孩注意力，因为捏脊疗法会产生一定程度的痛感。准备好推拿介质，可以选用凡士林或BB油，用来涂在小孩脊柱部位，以起到润滑作用，避免损伤小孩娇嫩的皮肤。捏脊者注意剪短指甲，手部温暖，动作轻柔，频率适中。

督脉主一身之阳气，督脉上几个主要穴位都是升阳的穴位。根据经络按摩“顺经为补，逆经为泻”的原则，顺督脉自下而上捏脊的目的是升阳，属补法。对于小儿发育迟缓、营养不良等病患均有较好的效果，可增强小儿体质。下捏脊顺序跟上捏脊相反，逆泻督脉，有清热泻火通便之效，属于泻法，平时多用于实热证，可消食化积，预防习惯性的食积发热，便秘等症。因此，捏脊要先区分小儿体质及当时的身体情况，才能防患于未然。

（作者为北京朝阳区中医医院医师）

健康互联网

我国微移植技术治疗老年白血病优势明显

庄颖娜

一项国际多中心临床研究结果日前经解放军307医院印证表明：应用微移植治疗老年白血病，疗效明显高于传统移植和化疗。相关研究成果今年9月发表于美国权威期刊《美国医学会杂志—肿瘤》。

该研究观察了来自中国、美国、西班牙的185例老年初诊急性髓系白血病患者接受微移植后的疗效，结果显示，这些患者白血病完全缓解率高达74.6%，2年总生存率达50.2%，严重感染和器官衰竭发生率分别仅为8%、2.2%，在不采取预防措施的情况下，仅有1.1%的患者出现急性移植物抗宿主病（排异反应）症状。这是由解放军307医院血液内科主任、博士生导师艾辉胜领衔的“国际微移植兴趣研究组”首次发表国际多中心临床研究结果，相关数据来自中国、美国和西班牙的15个研究中心，涉及不同国别、人种、老龄程度，随访两年，全面检验并证实了微移植的卓越疗效。微移植技术将老年白血病的疗效上升到一个新的高度，也为更多患者提供了一种更加安全高效的治愈手段。

艾辉胜是国际上首位原创性开展白血病微移植治疗临床研究的学者。相关研究成果相继在美国权威期刊《血液》《临床肿瘤学杂志》发表后，微移植技术逐渐在国内外推广应用。截至目前，由艾辉胜、美国《血液》杂志主编鲍勃·勒温博格、美国杜克大学奈森·曹等共同发起并由艾辉胜担任主席的“国际微移植协作组”以及“国际微移植兴趣研究组”，已有北美、欧洲、澳大利亚、亚洲的42家研究中心加入，定期讨论微移植临床及基础研究问题，分享研究经验，并协作开展临床研究。

在上述两个工作组的推动下，国内外对于微移植临床应用及作用机制研究的热情不断攀升，美国、加拿大、澳大利亚等国的多家血液及移植中心，相继应用微移植技术救治了急性白血病、骨髓增生异常综合征、淋巴瘤、骨髓瘤、实体瘤等多种疾病患者。在实际应用中，该技术显示出改善患者预后、加快化疗后造血恢复、缩短骨髓抑制期、发挥抗肿瘤疗效等诸多优势。

医药指南

肺栓塞新型口服抗凝药上市

珏　晓

新型口服抗凝药拜瑞妥（利伐沙班）作为一种肺栓塞单药治疗方案于今年4月获得中国食品药品监督管理总局批准，近日在中国正式上市，这是在中国上市的第一个用于肺栓塞治疗的新型口服抗凝药。

中国工程院院士、中日友好医院院长王辰表示，肺栓塞是一种非常凶险的疾病，通常是由在深静脉形成的血栓栓子脱落，随血液循环进入肺动脉及其分支造成阻塞所引起的。如果不能及时有效地进行诊治，会造成肺和其他器官功能损害，甚至突然死亡。

数据显示，在发病1至2个小时内，每4个肺栓塞病例中就会有1例死亡，即使度过危险期，患者依然存在致死性肺栓塞的复发风险，需要长期使用抗凝药物。

解放军总医院李小鹰教授强调，利伐沙班获批肺栓塞适应症的依据是III期临床EINSTEIN-PE研究结果，这是考察新型口服抗凝药在急性期治疗肺栓塞，以及预防肺栓塞患者静脉血栓栓塞复发效果的试验，结果表明，与传统的标准双药联合疗法相比，利伐沙班单药治疗可以有效降低致命肺栓塞发生，而且显著降低大出血的风险。

健康资讯

肾病大数据共享平台启动

本报电（付冬红）“北大医学”健康医疗大数据共享平台及重大疾病研究中心近日在京启动。中心将整合多源肾脏疾病数据、构建中国肾脏疾病大数据平台。

据介绍，该平台旨在遴选整合优质、多源的健康医疗领域数据，逐步形成安全、共赢的数据共享机制，同时与其他相关数据平台建立深度合作；建立汇集优质数据资源、吸附优质研究者、产出高水平学术研究成果的数据生态系统；推动健康医疗大数据领域关键共性问题的解决。

无痛关怀助力中国癌痛教育

本报电（夏　梦）在近日举行的“中国镇痛周”期间，蔚蓝丝带关爱癌痛患者大型公益项目与《健康报》共同举办了“携手同行，唱响无痛关怀”大型公益活动，以此助力中国癌痛教育传播，提高社会对癌痛的认知。

据介绍，活动期间，蔚蓝丝带关爱癌痛患者全国中青年专家志愿者团队同时宣布成立，该志愿者团队由来自全国各地三甲医院中青年骨干医生、护士及药剂师组成。他们将通过多种形式，拉近医患距离，提升区域医院专业水平，以惠及更多亟需帮助的基层患者。

乐龄游戏创意设计大赛举办

本报电（李　军）“全国乐龄游戏创意设计大赛”近日在京举办。大赛以“为老设计、为爱行动、为玩创意”为主题，号召全社会为老人设计游戏，希望以公益活动的形式弘扬敬老爱老社会风气，推动老年产业的发展进步。

据清华大学教授周燕珉介绍，本次大赛共收到参赛作品242份，作品种类多种多样，有购物、旅游类，有计算与记忆的运算类，也有适合失能、半失能老人的康复类游戏。

图为老人在现场享受游戏带来的快乐。　樱　子摄