健康直通车 第4站

护牙三部曲

除了学龄儿童更换乳牙，掉牙更多出现在老年人群中，然而记者从浙江大学医学院附属口腔医院了解到，现在不少“90后”也进入了掉牙的队伍，但大部分情况仍可控制。

牙齿能稳稳“立住脚跟”，全靠牙齿的支撑组织（即牙周组织），而牙周炎导致起支撑作用的组织被破坏，牙齿自然就会松动掉落。

浙大口腔医院牙周科主任李晓军表示，这些掉牙的“90后”基本上都是因为牙周炎引起的。

王　鹏作（新华社发）

被调查人群中，牙周健康者不足一成

让成人牙齿“在岗在状态”

本报记者　**喻京英**

牙周疾病是最常见的口腔疾病。最新的全国口腔健康调查显示，35岁以上成年组牙石的检出率高达90%以上，牙龈出血检出率在82%以上。整个被调查人群中，牙周健康者不足一成。然而，49.6%以上的成年人仍然认为，自己的口腔健康没有问题。

为此，本报记者采访了北京大学口腔医院牙周科主任栾庆先教授，请他介绍有关牙周病的防护知识。

牙龈出血、吃东西塞牙、牙缝变大、口气重……出现这些症状要注意了，这是牙周组织产生炎症反应了

记者：牙周炎有哪些症状？

栾庆先：如果把牙齿比喻成一棵树，牙周组织就是树根周围的土壤。在细菌的长期作用下，牙周组织会产生炎症反应，可表现为以下一些症状。

牙龈出血：刷牙、吸吮、咬硬食物时出血，出血量通常很少，漱口后停止，所以往往被忽视。还有人晨起后唾液呈深褐色，这也是牙龈出血的表现之一。

牙齿遇冷热敏感：由牙周组织破坏导致的牙根外露，可出现牙齿冷热敏感现象，当牙根面有大量菌斑堆积时，可加重牙齿敏感症状。

牙龈红肿：牙龈在炎症的作用下，血管扩张导致牙龈由健康时的粉红色变成鲜红色或暗红色。

牙龈发痒：该症状比较少见，但可能提示患者牙周出现了问题。

食物嵌塞（塞牙）：引起食物嵌塞的原因很多，牙龈退缩可能是其主要原因之一。

牙周肿胀：伴有牙龈形态的改变，中重度牙周炎患者可出现牙周脓肿，许多人认为牙周肿胀是“上火”的缘故，其实只说对了一半，因为肿胀一定有潜伏的牙周问题，“上火”时免疫力降低，结果导致了肿胀症状的出现。

口气重：口气重也有多种原因，牙周炎症是其原因之一。

牙缝变大、牙齿变长：由于牙周组织遭到破坏，向牙根方向迁移时出现间隙后的伴随症状。

牙齿松动、移位：也是牙周炎的晚期症状，说明牙根周围的支持组织已丧失到严重的程度。

牙齿脱落：牙周疾病的过程是一个骨肉分离的过程，当牙根与牙床间的联系完全被割断，牙齿就会自动脱落。

牙周疾病的治疗是一个“踩刹车”的过程，病情能否控制除有效治疗外，还要看患者的习惯能否得到改变

记者：什么人易患牙周疾病？

栾庆先：导致牙周疾病的最主要原因是牙菌斑（细菌）。只要牙齿表面有菌斑的存在，牙周疾病就可能发生、发展。当然，机体的反应也是其发病的重要因素。那么，究竟什么人更易罹患牙周疾病呢？

首先，口腔清洁不认真，又不能定期检查牙齿者容易患牙周疾病。

其次，吸烟者更容易患牙周疾病。因为吸烟可抑制血液中单核吞噬细胞和中性粒细胞的防御功能，也可以通过降低局部氧张力来促进某些致病菌的生长。另外，吸烟能抑制纤维细胞的生长，影响创口愈合。

第三，高血糖可导致白细胞趋化和吞噬功能缺陷，抗感染能力下降、伤口愈合障碍等。因此，糖尿病患者也是牙周疾病的高危人群。

记者：牙周疾病如何治疗？

栾庆先：清除导致牙周炎症的菌斑和牙石，是治疗牙周疾病的关键，换个角度说就是要改善牙齿的生存环境。如果你不爱护自己的牙齿，你的牙齿终将离你而去，因为爱与被爱永远是相互的。

菌斑的特性决定了控制菌斑最有效的方法是刷牙等机械方法，药物对菌斑的作用非常有限。对于每个人来说，掌握正确的菌斑控制行为，养成良好的口腔保健习惯非常重要。就像脸要天天洗一样，菌斑也需要坚持每天刷牙来控制。如果牙面上的菌斑没有被及时清除，就可能会被唾液中的钙离子钙化，在牙齿表面形成坚硬的牙石。牙石需要专业人士借助专用器械来清除，这个过程被称为“洁治”。

如果菌斑和牙石都没有被及时清除，随着牙周疾病的进展，牙周组织与根面分离形成牙周袋，牙周袋内还会生成牙石，如果不清除牙龈和牙根间的这些“障碍”，牙周组织就无法愈合，需采用龈下刮治技术治疗。对于中重度牙周炎患者，往往在洁治和龈下刮治的基础上，还需要进行牙周手术治疗，彻底地清除菌斑和牙石。

牙周疾病的治疗是一个“踩刹车”的过程，病情能否控制除有效治疗外，还要看患者的习惯能否得到改变（如戒烟和坚持每天刷牙）。假如有效治疗和良好的口腔保健习惯均没能实现，那么牙周疾病就会一路前行，最终让牙齿离你而去。所以，牙周健康的主动权就掌握在每个人自己的手里。

预防牙周疾病唯一有效的方法就是坚持良好的口腔卫生习惯，每天彻底清除所有牙面上的菌斑

记者：牙周病如何预防？

栾庆先：牙周疾病的早期阶段如牙龈炎等，经过彻底治疗是可以完全恢复到正常状态的，但如果放任疾病的发展，出现牙龈退缩、牙槽骨水平吸收，则很难再使其恢复原状。

从专业角度看，牙周疾病治好的标准是炎症得到控制，牙周组织破坏停止。如果用这个标准来判断，牙周病是可以控制的。

牙周疾病不同于结核等传染性疾病，也不能像对待天花、麻疹那样通过接种疫苗而预防。牙周疾病是一种感染性疾病，由口腔内固有细菌所引起，属内源性感染。导致内源性感染的细菌可存在于健康的个体内，在一定条件下才诱发疾病，但其毒性较低，引起牙周组织的感染通常为慢性过程，因致病菌早已在宿主体内栖居，内源性感染不具有传染性和临床免疫，因此，它可以通过隔断传染源来预防。

所幸的是只要及时清除菌斑和牙石，牙周疾病是可以预防的。预防牙周疾病唯一有效的方法就是坚持良好的口腔卫生习惯，每天彻底清除所有牙面上的菌斑。虽然菌斑是不断形成的，但在新形成的菌斑中，主要致病菌的数量很少，这就为预防和控制牙周疾病提供了时机。

另外，牙医强烈建议每半年“洁治”一次牙齿，定期“洁治”也是预防牙周疾病的关键。

养生杂谈

没有口腔健康 何来全身健康

熊　建

维护口腔健康，已经成为国家目标了。

《“健康中国2030”规划纲要》当中，特别提出加强口腔卫生工作。我国防治慢性病中长期规划（2017—2025年）当中，也提出了口腔健康明确指标。这些年卫健委开展的“三减三健”（减盐、减糖、减油，健康口腔、健康体重、健康骨骼）的专项行动当中，健康口腔、减糖两项行动和口腔健康息息相关。

这在过去是不可想象的。俗话说，牙疼不算病，疼起来真要命。长期以来，国人对牙病、口腔疾病根本不当回事，疼得实在受不了了，才会去看医生。

改革开放后，国外文艺作品、影视剧进入中国。人们发现，牙医在国外，尤其在欧美发达国家，是收入和社会地位都特别高的职业，一时还理解不了。

后来随着生活水平的不断提高，大家逐渐意识到，如果没有口腔健康，所谓全身健康将无从谈起。近年来，很多科学研究证明，全身各个系统的疾病都与口腔疾病有关，后者甚至是前者的来源。

比如不久前，有报道说科学家们已经找到了导致阿尔茨海默症的“罪魁祸首”之一，这种致病细菌来自于一个人们从没想到过的“地方”：牙龈疾病。也就是说，老年痴呆的发病原因或是因为口腔病菌感染导致的。这应了老祖宗一句话，病从口入。

此外有临床研究证明，牙齿的多少和寿命的长短直接相关。所以，我们不得不重视口腔，重视牙齿。

不过，我国的一个基本国情是发展不平衡。城乡差距、东西部地域差距很大。全国口腔健康流行病学调查显示，过去城市的发病率高于农村，现在农村生活水平提高了，含糖食物、酸性饮料的摄入增加了，农村的发病率高过了城市。

这样的现实提醒人们，口腔健康不光是城市人的事，不光是经济发达地区的事，而是全中国老百姓的健康问题，必须引起高度关注，进一步开展有针对性的大众教育很有必要。

幸运的是，我们赶上了一个好时代——一个科技爆发的时代。口腔医学领域里，信息化技术、数字化技术，使各项新诊疗技术的普及更加快速，使诊疗环节更加精准、更加有效。这为我国口腔医学快速发展打下了非常好的基础，提供了非常好的条件。

还有一个利好，就是民营口腔医疗机构的快速发展。不少此类机构很重视诊疗环境、服务环节、诊疗条件，有的已经达到或者接近国际一流水平。在北上广地区，开始出现了口腔医疗的竞争局面。因此，有理由相信，未来会有更多资源投入到护牙、护口腔的队伍中来，合力把疾病挡在人体的第一道关之外。

科学用药百事通

本是一线降糖药，适应症不断扩大：改善月经、助力治癌、降低血脂……

论跨界 二甲双胍是认真的

孙明利　王兴河

二甲双胍是上世纪50年代后期研发的双胍类降糖药。临床用药60余年证实二甲双胍的副反应非常轻微，绝大多数不良事件不需要特殊处置，仅临床观察就可自行缓解。目前糖尿病指南推荐二甲双胍为一线降糖药。

防止低血糖，增加活产率

二甲双胍适应症不断扩大。1型糖尿病患者联合应用二甲双胍和胰岛素，可增加胰岛素的降血糖作用，减少胰岛素用量，防止低血糖发生。1型糖尿病患者有明确的胰岛素抵抗和心血管功能受损状态。二甲双胍可显著改善1型糖尿病患者胰岛素抵抗、BMI、脂肪含量及主动脉、颈动脉功能。二甲双胍或有望成为1型糖尿病患者的心脏保护性干预药物。糖尿病患者服用二甲双胍可以减轻肥胖者的体重，缓解高胰岛素血症者的胰岛素水平，但不推荐正常人用二甲双胍作为减肥保健药物服用。二甲双胍对妇科疾病的治疗作用证据越来多，可显著改善子宫内膜增生、多囊卵巢综合症等多种妇科疾病，改善月经、性激素及代谢异常，增加排卵、妊娠和活产率，疗效不劣于经腹腔镜卵巢打孔术。

帮助治癌症，提高生存期

二甲双胍具有免疫调节属性，可以降低多种恶性肿瘤的发生风险，有助于治疗多种癌症，有望使癌症免疫疗法更好地发挥作用，可以使靶向药增效并延缓靶向药物发生耐药的时间。可能降低2型糖尿病患者肝癌、胰腺神经内分泌肿瘤、幽门螺杆菌根治后的胃癌、皮肤相关癌症、结直肠癌、甲状腺癌等的发生风险，且具有剂量/时间依赖效应，可能提高神经胶质瘤患者生存期。对子宫癌、卵巢癌、乳腺癌、肺癌等更多恶性肿瘤亦可观察到有益表现。二甲双胍在感染相关领域亦有很好的表现，减少糖尿病患者结核感染、活动性及死亡率，减轻糖尿病患者登革热严重程度。

保护心血管，改善脂肪肝

在其他领域，二甲双胍或可减少2型糖尿病患者高血压发病风险，或可有助于减少2型糖尿病患者慢性阻塞性肺疾病发病风险，且具有时间依赖效应。二甲双胍能够改善1型强直性肌营养不良患者的活动及步态能力，有助于缓解抗精神病药物治疗引起的体重增加和胰岛素抵抗，不影响糖尿病患者骨代谢。二甲双胍具有心血管保护作用，是目前唯一被糖尿病指南推荐为有明确心血管获益证据的降糖药物。二甲双胍能够降低血脂、改善脂肪肝，还能够通过多种机制起到心血管保护作用。心血管疾病的风险因素包括血脂异常、胰岛素抵抗、肥胖等，二甲双胍主要通过控制这些风险因素起到直接或间接的心血管保护作用。服用二甲双胍的2型糖尿病患者心血管事件风险显著减低。甚至有研究发现，二甲双胍能抑制雾霾引起的血栓形成，可以延长寿命等。

二甲双胍普通片每日服用3次，血药浓度变化大，患者依从性差，为此有公司研发了二甲双胍缓释片，每日服药1次，很好地解决了上述问题。目前市场还有肠溶片等多种剂型，满足不同人群的需求。

（作者单位：**首都医科大学附属北京世纪坛医院药物I期临床试验研究室**）

“三分饥和寒”为啥能保小儿安

王红蕊

杏林寻宝
中华传统医药漫谈

天气变冷，我们经常可以见到浑身被裹得严严实实的小孩，包得像个小粽子一样，这不禁让我想起一句俗语：“三分饥和寒，能保小儿安。”

这里所说的“三分饥”并不是不让孩子吃饱，而是不要让孩子吃得过饱，每餐七分饱就足够了，因为小儿脾胃功能尚在发育之中，比较稚嫩，不能承受过多的食物，虽然需要水谷精微的营养，却不能多吃，吃多后反而容易出现消化不良等疾病。

中医认为小儿饮食不节，过食肥甘生冷，伤及脾胃，脾胃失司，受纳运化失职，升降不调，乃成积滞。积滞日久，脾胃更伤，转化为疳。脾胃虚寒薄弱，则乳食难以腐熟，而使乳食停积，壅聚中州，阻碍气机，时日渐久，致使营养失调，患儿羸瘦，气液虚衰，发育障碍。

婴幼儿的胃不像成人那样呈垂直位，而是处于横位或半横位，平时正常喂养之后，为了避免宝宝呕吐，也需要把宝宝竖抱着拍拍背，使胃内空气排出来。如果宝宝吃得太饱，胃内食物过多，空气难以排出，就很容易出现呕吐的症状。吃得太饱容易加重小儿胃肠道的负荷，无论是胃肠道的蠕动还是分泌的消化液，都不能满足过多食物的消化和吸收，从而容易出现腹胀、腹痛、便秘、腹泻等问题。吃得过饱会刺激胃肠道血运加强，从而增加心脏的负担。而人在饥饿状态下，会促进脑垂体更多地分泌生长激素，可刺激儿童骨骼生长。因此，每次给宝宝喂奶不要太饱，否则会阻止生长激素分泌，让孩子长不高。

“三分寒”指的是孩子不应该穿得过多、过暖。中医认为小儿是纯阳之体，天性活泼、好动，新陈代谢相对较快，而且活动量较大，孩子的产热速度快于成年人。穿得过多、过暖，会使孩子散热困难而出汗过多，并浸湿孩子的贴身衣服。这种情况下，被寒风吹过更易感冒，还容易诱发湿疹、汗斑等一些皮肤病。

对于孩子，不光要少穿衣，晚上也不能盖太厚的被子。厚厚的被子会压迫孩子的肺部，使胸廓的扩张程度受限，导致肺的通气量和供氧量相应减少，使其不同程度地出现呼吸急促等缺氧的现象。厚被子透气能力差，导致被子里的温度非常高，会大大增加1岁以内小孩得“捂热综合症”的几率，如果没有及时处理，有可能还会有生命危险。

另外，被子里的高温还会使小孩体表毛孔扩张，起床时稍不注意，冷空气就会很容易地通过毛孔侵入肌肤而使其致病。另一方面还会延长甚至加重小孩睡后机体的代谢，影响睡眠质量。

家长们要让孩子的皮肤、呼吸道等“第一道防御门户”尽早接触到外界的寒冷环境，尽快适应外界环境的气候变化及寒冷刺激，逐渐提高其御寒能力，进而提高体温调节中枢的调节能力，最终达到提高宝宝抵抗力、减少患病几率的目的。

（**作者系北京市朝阳中医医院副主任医师**）