

洗牙的误区,您“中”了哪个?

本报记者 于尚博文/图



没有不适需要洗牙吗?
牙周炎是“沉默的疾病”

“前不久,一名40多岁的患者,因为牙齿肿痛松动来看病。一拍X光片发现,他的牙槽骨已经吸收到根尖了。”在首都医科大学附属北京口腔医院西红门部,口腔显微诊疗中心副主任医师季瑾向记者描述了这个令她印象深刻的病例,“就像树根周围没有土,树干会倒。与之类似,牙齿是长在牙槽骨里的,牙槽骨没有了,牙齿也会松动脱落。”季瑾解释。

最终,医生给出的治疗方案是拔除8颗牙齿,患者一时感到难以接受。导致这一后果的,正是被很多人忽视的牙周炎。若早日开始定期洗牙,或许可以避免这一情况。

牙周炎常被口腔医生称为“沉默的疾病”——早期疼痛不明显,却在暗中破坏牙齿的支持组织。季瑾直言:“这个病不‘说话’,一旦‘开口’,或许就难以挽回了。”

口腔是一个存在多种细菌的环境,如果刷牙不到位,细菌会不断黏附在牙面上,形成牙菌斑,随时间推移逐渐钙化,“变成像水壶里水碱一样的牙结石,一开始黏在牙面上,顶多刷牙的时候有点出血。如果放任不管,继续往下发展,会导致牙槽骨萎缩。”季瑾解释道,“研究表明,牙周炎不仅危害口腔,而且会增加心脑血管疾病、糖尿病等疾病发病风险,关乎全身健康。”

让季瑾感到惋惜的是,很多牙科门诊患者并无明显痛感,平时“不疼、不肿、能吃饭”,“刷牙出血时要么熟视无睹,要么简单归因于‘上火’”,等出现牙齿松动来就诊时,“牙周组织很可能已发生严重病损,想让它再恢复健康会非常困难,常常面临拔牙的后果。”她感叹道。

此外,随着种植牙技术的普及,不少缺牙患者将种牙视为“一劳永逸”的解决方案。季瑾提醒,这种观念需要纠正,“种植牙如果维护得不好,也会得种植体周炎。”她提到,刚接诊了一位种牙10年的患者,“种植体周围的骨头同样发生了



牙科医生在模拟洗牙操作。

萎缩。”

因此,对牙齿健康而言,提早预防疾病远比发作后治疗重要。牙科医生建议,从乳牙萌出,到恒牙替换,终生都要养成定期看牙医的习惯,定期进行口腔检查和必要的洁治。

“洗牙的学名是龈上洁治术,在洗牙的过程中,医生根据经验可以发现其他的问题,例如发现龋齿小洞,提醒及时修补;看到阻生智齿,告知尽早拔除;咬合不好,建议正畸……”季瑾说。

洗牙后牙齿酸软、松动?
不适感此前只是被“掩盖”

不少患者反映洗牙时出血,认为这是洗牙伤到了牙龈。季瑾明确表示:“其实,出血是症状,不是副作用,是牙齿周围组织发炎最明显的表现。”

她解释,临床上很难看到完全健康不发炎的牙龈,即便是非常注重自身牙齿清洁的专业牙科医生,在洗牙时还是会少量出血,这正是炎症所致。事实上,牙龈出血是很多患者来牙科门诊就诊的主诉。“刷牙时出血,咬东西时也出血,甚至有些老年

要么只能拔掉;而牙周炎会破坏牙齿周围的组织,牙齿会因丧失周围组织而松动脱落。

了解了掉牙的真正原因,就会发现,年龄不是导致牙齿脱落的主要原因。只要大家坚持不懈地保持口腔卫生,定期口腔检查,预防龋齿、牙周病的发生,老了也可以保持一口健康的牙齿。

人早晨起来发现口水是红色的,还去内科、消化科、耳鼻喉科看病,最后才发现是牙周炎症。”季瑾说,洗牙以及更深入的龈下刮治术,正是把牙菌斑、结石等清除,平息炎症。很多患者因为出血前来,洗完牙以后就不出血了。

据介绍,现代超声洁牙机依靠高频振动产生的机械效应和空化效应击碎牙结石,而不是有些人误解的切削牙体。其喷水系统一边冷却器械,一边冲走震落的碎屑。操作时,工作尖对准的是牙结石与牙面的结合部位,振动能量主要作用于结石,并不会直接磨损牙釉质、损伤牙龈。

不少患者洗完牙后感觉牙齿酸涩、敏感,遇到冷热酸甜都难受。季瑾打了一个生动的比方:“就好像人一直盖着大被子,突然之间把被子掀开,肯定会觉得冷。”

牙龈周围本该有牙龈和牙槽骨包围,牙周炎患者牙槽骨萎缩后牙龈被牙结石覆盖。“很多人洗牙前没有症状,等我们把牙结石去掉后,牙龈就暴露在外。”这时,冷热酸甜的刺激直接作用在牙龈上,就会产生敏感。“第一次洗牙时,许多人都会出现这个问题。”季瑾说,这种敏感可以逐渐适应,“如果敏感特别严重,医生会涂抹一些脱敏药物帮助缓解症状,但是牙周炎看得越早越好。”

她特别提到,有些患者因为怕酸涩而不愿洗牙,结果牙周炎越来越严重。季瑾曾接诊过一位中年患者,因牙龈退缩导致牙根暴露,敏感症状格外严重,连杨梅、橘子这些酸味水果都已无法食用。“每个人的疾病表现不太一样,有的患者先天牙龈薄、牙槽骨薄,出现炎症时牙龈和骨头退缩得更快。”

此外,不少人关心洗牙能否美白牙齿。季瑾介绍,洗牙可以去除部分外源性色斑,比如吸烟、喝茶或咖啡留下的烟斑污渍。但是,要想让牙齿本身颜色变白,需要通过药物美白或激光美白来实现,属于美容修复项目。“有一些相关宣传会夸大此类项目效果,号称做完后能像广告图片中

雪白,实际很难快速实现。特别严重的牙齿变色,可能还需要做瓷贴面修复。”季瑾说。

想让牙齿长久健康?
养成正确护牙习惯

牙周是一片需要长期维护的区域,与其等到牙齿松动后再“亡羊补牢”,不如从日常做起,把口腔清洁、健康管理融入生活。

有效清洁先抓好“三件事”。一是刷牙方法,成人可采用巴氏刷牙法,即刷毛与牙面约45度、轻压进龈沟,小幅度震颤后向牙冠方向拂刷;若觉得太复杂,普通人群也可“画圈”轻力清洁,重点是每颗牙的颊侧、舌侧、咬合面都刷到,每次至少3分钟,早晚各一次,晚上睡前更重要。

二是牙缝清洁,刷牙只能处理部分牙面,邻间隙是菌斑清洁的“盲区”。季瑾特别强调了牙线的作用,不要等“塞牙后才使用”,而应每天把每一个牙缝清理一遍;牙缝较宽者可用牙间刷,种植牙、正畸人群可辅

以冲牙器。三是牙膏选择,首选含氟牙膏,氟能促进牙釉质再矿化、降低龋病风险,中老年人若有根面暴露、遇冷热酸甜敏感,可在医生指导下用抗敏牙膏。季瑾提醒,不建议无口腔炎症者长期用含有抗菌成分的漱口水,健康口腔维持正常菌群即可,滥用反而可能扰乱口腔的微生态。

饮食与习惯同样影响长远。少吃甜食、少喝碳酸饮料,餐后用清水漱口,睡前刷牙后不再进食。积极戒烟,因为吸烟会增加牙周病和口腔癌

风险。

儿童从第一颗牙萌出即开始清洁,3—6岁学圆弧刷牙法,家长可以协助小朋友刷牙,注意含氟牙膏的用量,每次约“豌豆”大小即可。老年人宜用中软毛牙刷、牙线及牙缝刷,坚持使用含氟牙膏,预防根面龋。活动假牙、种植牙也需每日清洁并定期复诊。

特殊人群中,孕产妇容易被忽视。季瑾建议,有生育计划的女性做

一次口腔检查,必要时洗一次牙、尽早处理反复发炎的智齿等。因女性怀孕后受激素水平影响,牙龈对菌斑更敏感,可能出现妊娠期龈炎,少数人会产生牙龈瘤样增生,严重的可能影响进食和日常生活。如果真的在妊娠期发生了牙龈肿出血的问题,不要害怕,牙科医生可以解决问题,在孕早期(孕前期3个月)和孕晚期(孕

期最后3个月)可以局部冲洗、止血;孕中期(4—6个月)相对稳定,可进行洁治等基础治疗。

季瑾提醒,一些家庭留有“坐月子不能刷牙凉凉水”的旧观念,有的产妇多日不刷牙,出月子后出现牙

结石、牙龈红肿甚至多牙松动。正确的做法是产后常规刷牙、用牙线,出现异常出血、肿胀及时看牙医。

“把口腔清洁做细、坚持定期检

查,比出现问题再补救更省事,也更利于保住天然牙。”季瑾说。

加快推进托育综合服务中心建设

二〇三〇年前实现地市级托育综合服务中心全覆盖

本报北京电(记者王美华)近日,国家卫生健康委发布《关于加强托育综合服务中心有关工作的通知》,明确获得中央投资支持的托育综合服务中心建设项目原则上应于当年开工、第二年年底竣工,竣工后一年内投入运营,并提出2030年前实现地市级托育综合服务中心全覆盖。

2025年6月,国家卫生健康委等七部门联合印发《关于加快推进普惠托育服务体系建设的意见》,提出加快构建以托育综合服务中心为枢纽,以幼儿园托班、社区嵌入式托育、用人单位办托等为网络的“1+N”托育服务体系,要求加大托育综合服务中心建设力度,发挥其示范引领、辐射带动作用,为托育服务发展提供综合支持保障。国家“十五五”规划纲要要求,到2030年实现地市级托育综合服务中心全覆盖。为加强托育综合服务中心建设运营管理,国家卫生健康委制定出台此通知。

通知要求,各地要按照托育综合服务中心建设、运营、管理要求,综合考虑当地人口规模、托育需求、经济社会发展等实际情况,建设规模适度、装备适宜、功能完善的托育综合服务中心,同步谋划推动投入运营。通知强调,各地要尽早制定运营方案,明确运营要求和时间节点,建立运营、管理、监督、安全等规章制度和标准规范体系。获得中央投资支持的托育综合服务中心建设项目,原则上应于竣工后一年内投入运营。

在服务内容上,托育综合服务中心将面向婴幼儿家庭提供全日托、半日托、计时托等多种形式的服务;创设适宜环境,合理设置班型,科学制定作息和活动方案,提供安全照护、营养膳食、情感关爱等服务;严格落实机构管理、保育指导、消防安全、食品安全、人员安全等要求。托育综合服务中心要通过亲子活动、家长课堂等方式,为婴幼儿家庭提供科学育儿指导。与街道、社区合作,利用公共服务设施开展育儿知识和技能的宣传推广。通过多种方式常态化宣传普及科学育儿理念和照护技能。

通知明确,开展托育服务的托育综合服务中心可与妇幼保健机构、基层医疗卫生机构签订服务协议,根据本地特色、婴幼儿特点、家庭需求和服务能力等,设计婴幼儿签约服务包,为在托婴幼儿提供体格检查、疾病防控、伤害预防、营养膳食等专业指导服务。

通知要求,各地要以城市为单元整体推进普惠托育服务发展,通过盘活闲置场地、划拨托育用地等方式建设托育综合服务中心,确保2030年前实现地市级托育综合服务中心全覆盖;加强与发展改革、教育、财政、税务等部门协同,落实税费减免、价格优惠、人员培养培训等政策,支持计生协会等承接中心管理工作,充分发挥托育综合服务中心功能作用,引领托幼一体、社区嵌入式托育、用人单位办托等规范发展。

第七届中医药国际高级研修项目在京开班

共研中医药临床实践与研究进展

本报北京电(申奇、吴昕萱)近日,第七届中医药临床实践与研究进展国际高级研修项目(IATP-TCM)开班仪式在中国中医科学院举行,来自16个国家的约50名海外医学专业人员和科研人员参加。本届研修活动以“融合东西医学之精粹,助力身心健康”为主题,旨在与全球从事中医药应用与发展的海外医学专业人士分享中医药科研与临床前沿进展,推进中医药高质量融入共建“一带一路”,加强传统医药领域互学互鉴,推动中医药深度融入全球卫生体系,为构建人类卫生健康共同体贡献中医药力量。

接下来,本届学员将在北京、浙江杭州两地,参加专题授课、实践展演、研讨交流及参访调研等活动。10年来,项目持续拓展传统医学交流渠道,促进中医药国际推广与应用,已从多个海外国家的申请者中累计遴选并培训200余名学员;2024年以来,先后在斯洛伐克、塞尔维亚举办海外研修活动。本次研修项目由科学技术部国际合作司、中国科学技术交流中心发起,中国中医科学院中医临床基础医学研究所、浙江中医药大学联合主办,美国加州大学洛杉矶分校东西医学中心协办。



今年9月是第十二个全国近视防控宣传教育月。湖北省恩施市礄码民族实验小学近日开展爱眼护眼活动,向学生普及科学用眼的基本知识,筑牢新时代青少年儿童眼健康防护线。图为该小学老师给同学们讲解关于眼睛的知识。
谭 华摄(人民视觉)

硬纤维瘤故事展在京启幕

本报北京电(申奇)近日,由中国人体健康科技促进会、慈德罕见病中心联合主办的“遇见二十万分之一——硬纤维瘤疾病故事展”在北京798艺术区启幕。展览通过患者故事、微纪录片、科普和多感官互动,呈现16位硬纤维瘤患者经历,并启动“硬纤维瘤DT关爱之家”。

硬纤维瘤是一种罕见的局部侵袭性肿瘤,全球年发病率约每百万人5例,多见于30—40岁人群,女性更高发,可致疼痛、功能受限等。北京大学肿瘤医院骨与软组织肿瘤科副主任医师李舒介绍,常见误区包括把“不转移”当作“危害不大”、发现肿瘤就应立即手术、仅凭肿瘤大小判断病情;其自然病程差异大,规范决策需综合病理、影像、病灶部位与进展速度、疼痛

和功能风险、年龄与生育需求及患者意愿等。北京积水潭医院骨科肿瘤科主任刘巍峰强调,多学科诊疗可提高评估完整性,帮助患者少走弯路。北京大学第三医院骨科四肢肿瘤专业组长姬涛表示,提升下级医院与非专科医生对这一疾病的识别意识,建立更顺畅的转诊与会诊机制,是缩短诊断时间的关键。

与会专家表示,随着对疾病机制和自然病程认识的深入,手术不再是所有硬纤维瘤患者确诊后的默认选择,治疗正向更审慎、个体化转变,在控制疾病同时提高生活质量、保护身体功能。改善罕见病患者处境,需政策、临床、科研、患者组织、企业和社会协同,希望“罕见”被看见,让创新抵达一个个具体的生命。

健康视线

林间骑行享健康

连日来,四川省眉山市仁寿县大化镇龙门村乡村绿道旁的栎树花竞相开放,吸引不少骑行爱好者前来打卡。

图为骑行爱好者结伴穿行在栎树林间,尽享户外运动乐趣。

潘 帅摄(人民图片)

