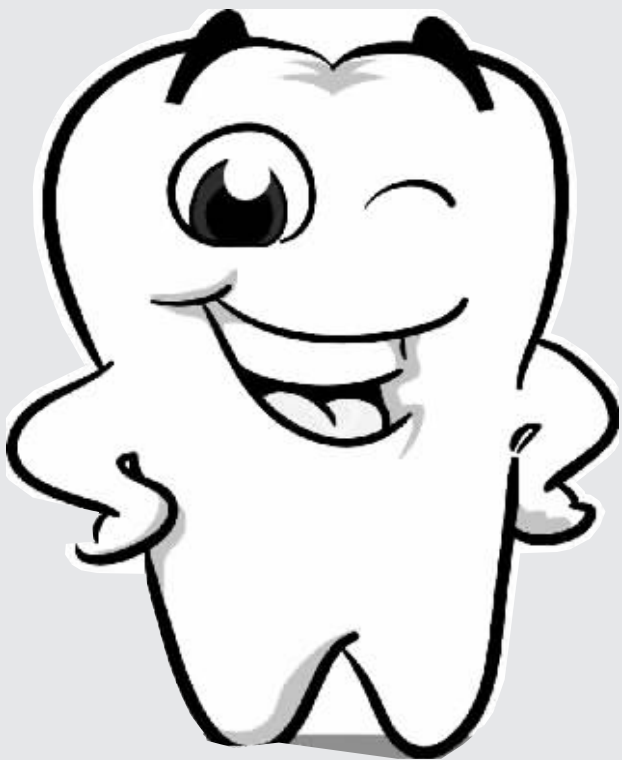


9 月 20 日是全国“爱牙日”，今年的主题是“健康口腔，幸福家庭——关爱自己，保护牙周”

关爱自身口腔 保护牙周健康



牙周病是损害牙周健康最主要的口腔疾病，在世界大多数人口中广泛流行，其患病率和严重性随年龄的增高而增长。据最近的一项研究调查

显示，我国成年人中，牙周病的发病率高达 80%~93%。如今，牙周炎已成为我国成年人牙齿丧失的首要原因。牙菌斑是粘附在牙齿表面的细

菌性生物膜，是牙周病的始动因子，细菌凭借其大量共生粘附于牙面之上，通过产生炎症物质对牙周组织进行侵袭，形成牙周病。牙菌斑与牙面紧密附着，而且在去除之后几小时内会不断在牙面重新形成。因此，在日常生活中，我们需要坚持每天使用正确的口腔保健方法清除牙菌斑。具体的方法主要包括正确的刷牙方法、漱口方法以及牙间隙清洁方法等。

■刷牙是控制牙菌斑、保持口腔清洁的重要自我保健方法。为保持口腔卫生情况，刷牙的频率应为每日最少 2 次，而每次刷牙时间应持续 2~3 分钟。

刷牙的目的在于清除牙面和牙间隙的菌斑、软垢与食物残屑，减少口腔细菌和其他有害物质，防止牙石的形成。同时通过刷牙给予牙周组织以适当的按摩刺激，促进牙龈组织的血液循环，从而增进牙周组织的新陈代谢，增强牙周组织对局部刺激的防御能力，维护牙龈的健康。但是，不当的刷牙方法不但无法达到清洁牙齿的目的，还可能引起软组织的损伤，造成牙龈萎缩以及牙体颈部楔状缺损。

巴斯刷牙法又称为水平颤动法，是一种有效且被广泛认可接受的正确刷牙方法。其要领为：手持牙刷，刷毛指向牙龈方向，与牙齿长轴呈 45°角，稍稍用力将刷毛压入龈沟，以短距离(2~3mm)水平颤动牙刷，勿使毛

端离开龈沟，至少颤动 4~6 次；然后向牙冠方向转动，拂刷牙齿唇舌面，之后重新放置牙刷至下一组 2~3 颗牙齿，注意应与前一部位有重叠区域，重复之前动作直至全口牙齿刷完。刷咬合面时应将刷毛指向咬合面，稍用力作前后来回刷，注意上下左右区段均应刷到。

■牙间隙清洁因牙刷刷毛不能完全伸及牙间隙，而此处的牙龈是大多数牙龈炎的起始部位，所以去除牙间隙部位的牙菌斑对预防牙龈炎起着重要的作用。清洁牙间隙的工具主要包括牙签、牙线和牙间隙刷等等。

牙签是人们日常惯用的牙间隙清洁工具，但其易造成牙龈组织的萎缩和损伤，因而不提倡使用。

牙线是使用尼龙线、丝线或涤纶线制成的用来清洁牙齿临面的洁牙工具，对牙龈损伤较小，可作为日常清洁牙间隙的主要工具。牙线在应用时应截取约 30~40cm 长，然后将两端分别缠绕在两手手指加以固定，之后再把牙线绷紧沿牙齿滑进牙间隙内，遇到自然的阻力为止，再将牙线紧贴牙齿表面，顺牙冠方向进行拉锯式动作。牙线的正确使用可以降低牙齿邻面龋坏的发生以及预防牙龈炎，是牙间隙清洁的重要有效手段。

牙间隙刷牙状似小型的试管刷，为单束毛刷，用于清除难以自洁的牙面和牙间隙中的牙菌斑。当有牙齿排列不齐，口腔内有复杂的修复体情况

时，牙间隙刷的效果会明显优于牙签或牙线。

■漱口是生活中常用的口腔清洁方法。在无法刷牙的条件下，正确的漱口方式也可以清除口腔内的食物残渣和部分松动的软垢，但普通清水漱口不能代替刷牙，无法达到有效去除牙菌斑的目的。一些含有药物成分的漱口水可以于进食后进行使用，从而减少口腔内微生物的数量，抑制细菌的生长繁殖，还可以消除口臭，保持口气清新。

漱口时应将少量漱口液含入口腔内，紧闭嘴唇，上下牙齿稍微张开，使液体通过牙间隙区轻轻加压，然后鼓动两颊及唇部，使溶液能在口腔内充分接触牙齿、牙龈以及口腔黏膜表面，同时运动舌，使漱口水能自由地接触牙面和牙间隙区。利用水力前后左右反复几次冲击滞留在口腔各处的碎屑和食物残渣，然后将漱口水吐出。若带有活动假牙，应先取下假牙再进行含漱，同时需将假牙洗刷干净。

正确的自我口腔保健方法是维护人群口腔健康的重要手段。有效去除牙菌斑、保持口腔菌群平衡才能降低牙周病的发病率，从而维护口腔健康。因而希望每个人都能意识到日常口腔保健的重要性，掌握正确的口腔保健方法，坚持正确的口腔清洁习惯，关爱并认真维护自身口腔健康。(新民)

中秋吃月饼 把好入口关

中秋节日益临近，眼下正进入月饼销售旺季。为了确保月饼食用安全，百姓在购买时，可以通过一些简单的方法来鉴别月饼的优劣。

在新的食品添加剂使用标准实施以后，要求更加严格，具体表现在今年的部分月饼馅料和保质期都发生了变化，对以往月饼制作过程中添加的甜蜜素、漂白剂做出了新的规定，明令要求不允许使用漂白剂，所以今年的月饼显得有点丑却回归了健康。

一般来说，食品添加剂是每日允许摄入量标准值越小，其相对毒性越大。如月饼糕点中经常添加的山梨酸钾，它的人体每日摄入量为 0~25 毫克之间，不过量食用含有添加剂的食品，同时添加剂的量在正常范围内，便是安全的。所以在购买月饼时，一选正规的食品生产厂家，可确保生产和物流渠道安全，避免月饼的微生物超标；二看营养标签和保质期；三检查包装完整不漏气，放置脱氧剂或保鲜剂。

最受欢迎的鲜肉月饼是没有保质期的，一般不能长时间保存，买回来要当天吃完。其次，水果和豆沙馅的月饼添加剂含量偏低，但容易变质，在购买时尽量挑选脂肪和糖分含量偏低的月饼。当然，市面上绝大多数月饼含有非常多的油脂和糖分，因此要管住嘴，不可贪吃。儿童、老人以及心脑血管疾病、糖尿病、消化道溃疡等慢性病患者，浅尝辄止为好。在品尝月饼时，可搭配一壶花茶、绿茶或乌龙茶，帮助消化去油腻。(马志英)



心衰患者从容应对疾病高发期

眼下冷热更迭，许多慢性心力衰竭的“老”病人开始担心病情反复。事实的确如此，据统计，每当气温呈下降趋势，时有反弹，天气忽冷忽热时期，人体皮下组织血管收缩，血压升高，心脏负荷由此加重，病人的情绪及睡眠处于波动不定的状态，很易诱发心衰等心脏病。心衰患者该如何从容应对各种变化呢？

预防呼吸道感染

感染是心衰发作的常见诱因，已有心衰病症但病情稳定的人若发生呼吸道感染，则易使病情急剧恶化。对于夏秋季室内空调的使用，温度不宜调得过低，室内外温差不宜过大，并且要保证早晚室内空气的流通，这可有助于减少感冒的发生。季节变换时患者应减少外出，出门应戴口罩并适当增添衣服，还应少去人群密集之处。一旦出现呼吸道疾病流行的苗头，可至卫生防疫站接受流感、肺炎球菌疫苗等注射，以预防感染。如出现发热、流涕、咳嗽等感冒症状，应早期、及时就诊。

选择清淡少盐饮食

人们要改变“菜咸好下饭”的饮食习惯，少吃含水量多的水果如西瓜等，体内摄入钠盐或水分过多，长此以往会使血压升高、水钠潴留，造成

水肿甚至心衰发作。心衰患者饮食应遵循“限钠限水”的原则，一般钠盐可控制在每日 3~5 克以下，液体摄入量(含粥、水果等)应根据汗液和尿液的排泄量来确定，要“量出为人”，并采用少量多次的方法摄入。

防治基础病因

高血压和冠心病是引发心力衰竭的两大重要病因。时下早晚凉爽，昼夜温差增大。气温低时，易致血管收缩或痉挛，很多夏季降压药物减量的患者来不及适应，血压骤然升高导致心脏负荷加重及心衰发作；气温高时，体表出汗较多，散热增加，血液黏稠，内脏器官血供相对减少，容易诱发心肌缺血，从而使得心衰患者“雪上加霜”。防治重点是把血压控制在正常范围，同时冠心病患者应在医生指导下规范用药，出门随身携带硝酸甘油或保心丸等急救药物。

坚持合理用药

有的药物治标迅速，可很快缓解症状，而有的药物则需要长期服用才能改善心脏功能，延长寿命。血管紧张素转换酶抑制剂，所有左心收缩功能减退的心力衰竭患者都应该用，而且需早期、长期使用。β-受体阻滞剂，所有左室收缩功能减退的心力衰竭患者在病情稳定的条件下也都应

该用，并且需在医生指导下达到个体最大耐受剂量。患者应严格按医嘱用药，切忌自作主张更改或停用药物；同时应熟悉常用药的毒副作用，以利于早发现和早处理不良反应。

做好自我监测

心衰患者应学会自我监测，如出现气短、乏力、夜间憋醒、咳嗽加重、泡沫状痰、尿少等，可能是心衰的早期表现，应及时就诊。每日检查体重及水肿情况是及早发现心衰信号简便易行而有效的方法。患者应在每日清晨入厕后、进餐前这段时间里称体重，如果 3 天内体重增长超过 2 公斤，或每天体重增长达到 1 公斤以上，就几乎可以肯定有水肿存在，这时可以先加口服利尿剂，若病情出现恶化，应及时就诊。同时患者应定期拜访医生，抽血复查肾功能、电解质等。心功能测定可每 6 个月检查一次。

慢性心衰是与患者长期共存的一种病理状态，患者对自己的疾病不能忽视，也无需过分紧张，懂得如何采用科学的手段进行自我保护，患者定能安然度过季节交换之际，防止病情恶化。(陆志刚)

