

9月20日
全国爱牙日
特别策划

减糖护齿 自信微笑

■王毅莹 关玲霞

9月20日是我国第37个“全国爱牙日”，主题为“口腔健康 全身健康”，副主题为“减糖控体重 护牙促健康”。糖作为日常饮食中常见的成分，与口腔健康密切相关。糖是口腔致病菌的重要能量来源，可以推动或加剧口腔疾病。除口腔问题外，过量摄入糖分还容易导致肥胖，增加糖尿病、心血管疾病等代谢性疾病的发生风险。因此，认清糖的多重危害，养成控糖意识，对保持身心健康具有重要作用。

口腔是一个复杂且平衡的微生态环境。我们都知道“糖吃多了容易蛀牙”。当摄入含糖食品或饮料后，糖分容易滞留于牙面、窝沟、龈缘及牙缝等清洁死角。这些糖被口腔中的细菌（如变形链球菌、乳酸杆菌等）利用，会产生大量酸性物质，使口腔局部酸度迅速上升，牙齿表面的矿物质（如钙、磷）就会被溶解流失。而唾液被称为“口腔的自洁剂”，能冲洗食物残渣和部分细菌，稀释糖和酸性物质。此外，唾液中的钙、磷等矿物质能够帮助牙釉质“再矿化”。“再矿化”是一个天然的修复过程：牙齿表面被酸蚀后流失的矿物质，可以在唾液作用下重新沉积、修复早期微小缺损，从而增强牙釉质硬度、抵御蛀牙发生。如果口腔经常处于酸性状态，唾液的中和能力与再矿化能力不足以抗衡，牙齿硬组织就会遭到破坏，从而慢慢形成蛀牙。

需要注意的是，摄入糖的频率过高，也会影响口腔健康。有人认为每次少吃一点糖对牙齿没有影响。实际上，频繁吃甜食、喝甜饮料，即便每次量不大，也会让口腔长时间处于酸性状态，导致牙齿表面反复被酸蚀。而唾液没有足够的时间去中和酸性、修复牙齿，就会大大增加蛀牙风险。



姜晨绘

除直接导致龋病外，高糖饮食还会间接促进牙周疾病的发生与发展。糖类物质为口腔中的细菌提供了充足的“原料”。细菌在分解糖的同时，会产生一种黏稠的物质。这种物质像胶水一样，能够吸附细菌、食物残渣等，混合形成牙菌斑。如果平时清洁不到位，牙菌斑会变硬成为牙石。牙石表面粗糙，更易附着新的菌斑和色素，持续刺激牙龈组织，进而引发牙龈炎，出现牙龈红肿、出血症状。如果牙龈炎不及时治疗，炎症会损伤牙周组织（包括牙周膜和牙槽骨），诱发牙周炎，导致牙齿松动甚至脱落。此外，高糖环境还会打破口腔微生物的平衡，增加真菌感染的风险，尤其是白

色念珠菌。正常情况下，白色念珠菌可以在口腔中无害存在。但若摄入过多糖分，会为它提供丰富的营养，使它变得更具攻击性，容易引起口腔黏膜发炎。

面对糖对牙齿的潜在危害，我们应当采取积极的预防措施，坚持有效的口腔护理习惯，主动守护口腔健康。

做好饮食管理。建议战友们在日常生活中有意识地减少高糖食物（如糖果、蛋糕、饼干）和酸性饮料（如碳酸饮料、果汁）的摄入量和摄入次数。补充水分时建议饮用白开水、无糖茶或无糖苏打水，少饮用含糖饮料。避免在两餐之间或睡前频繁进食甜食，以免口腔长时间处于酸性状态。

保持良好的口腔卫生习惯。有效并及时清除牙菌斑，是预防口腔疾病的关键，而个人的口腔卫生习惯直接影响糖和牙菌斑在口腔中存留的时间和数量。建议大家养成早晚刷牙的好习惯，并学会正确的刷牙方法（如改良巴氏刷牙法），每次刷牙两分钟以上。尤其要重视睡前刷牙，因为夜间唾液分泌减少，口腔自洁能力下降，龋病的发生风险会显著增加。刷牙时可使用含氟牙膏。氟能够增强牙齿抗酸能力，帮助修复早期蛀牙，还能抑制细菌产酸。除正确刷牙外，有条件的还可使用牙线或牙缝刷清洁牙齿缝隙。根据口腔情况，必要时可以用漱口水帮助控制细菌。此外，战友们还要结合军事生活特点做好口腔健康管理。例如，在野外训练或执行任务期间，可配备便携式口腔护理用品。

定期进行口腔检查和洁牙。建议成年人每半年到一年做一次口腔检查，及早发现和干预蛀牙、牙石和牙龈炎等口腔问题。洁牙能清除刷牙去不掉的牙菌斑和牙石，可以有效预防和治疗牙龈炎。

总之，科学控糖尤其是控制吃糖的频率，是维护口腔健康的重要一环。建议大家树立科学控糖理念，养成良好的口腔卫生习惯，有效降低蛀牙、牙周病等常见口腔疾病的发生风险。

（作者单位：空军军医大学第三附属医院）



观看
科普
视频

抓住牙齿矫治的“黄金期”

■徐璐璐

健康链接

我在门诊坐诊时，经常有军属带着孩子来咨询牙齿的相关问题。他们大多是在孩子换完牙后，发现孩子存在牙齿不齐、地包天（反颌）、龅牙（上前牙突）和小下巴（下颌后缩）等情况。这些都属于错颌畸形，经过科学矫正，可以使牙齿排列整齐，恢复正常咬合功能。

不少家长关心错颌畸形的最佳矫正时机。错颌畸形最佳矫正时机与畸形类型有关。在3~12岁这个阶段，牙骺系统有自行调整的可能，不建议立即进行矫治。轻度错颌应优先纠正口腔不良习惯，如吮指或咬物、口呼吸、咬唇、吐舌、偏侧咀嚼等。但如果乳牙存在反颌、下颌后缩等严重影响颌面骨骼发育的情况，需要尽早进行干预。如果孩子配合，在3~5岁就可以进行矫治。多数错颌畸形需待恒牙期（约12岁左右）牙齿全部替换完成、咬合关系基本稳定后，再进行矫治。此时诊断更为明确，矫治完成后效果也更加稳定持久。

一般认为男孩12~14岁，女孩11~13岁，是生长发育高峰期，也是错颌畸形最佳矫正时期，此时矫治效率高、效果好。虽然青少年在15~17岁仍可进行矫正，但矫治难度会有所增加。而成年后生长发育基本完成，矫治难度变得更大。

需要注意的是，有的年轻战友由于遗传、不良口腔习惯、颌骨发育异常和外伤等因素，也会导致错颌畸形。比如，在训练中不慎损伤颌面部导致牙齿碎裂、脱落甚至颌骨骨折，改变咬合关系，进而形成错颌畸形。因此，建议战友们在进行有面部撞击或摔跌风险的训练时，掌握正确的动作要领、佩戴防护牙托，能有效避免牙齿损伤发生。如果存在单纯的牙性错颌畸形（牙齿拥

挤、缝隙较大、倾斜或扭转等）或者轻度骨性错颌畸形（上颌骨稍显前突或下颌骨略有后缩），通常可以采用固定矫治器和隐形矫治器等非手术治疗方式进行矫治。若是严重骨性错颌畸形，可由医生判断是否需要进行正颌手术。

错颌畸形与牙周病之间存在着密切联系。错颌畸形可能影响口腔卫生，增加牙周病的发生风险。牙周病可能导致牙齿支持组织破坏，引发邻牙倾斜和对颌牙伸长，破坏原有咬合关系，严重的还可能导致咬合紊乱、咀嚼功能下降。若存在上述情况，应在牙周炎症状彻底控制的前提下，通过轻力矫治（施加远低于常规正畸的力量移动牙齿）来扶正倾斜牙齿，压低伸长的对颌牙，便

于后续治疗。

一口健康的牙齿不仅关系个人形象，还会直接影响生活质量。建议大家定期进行口腔检查、清洁，保持良好的口腔卫生习惯，发现问题及时就医，积极接受专业的口腔治疗。

【专家介绍】徐璐璐，解放军总医院第一医学中心口腔科副主任、副主任医师、副教授、博士生导师、口腔正畸学博士。军队学科拔尖人才，中华口腔医学学会口腔正畸专业委员会常委，五年制本科教材《口腔正畸学》编委。长期从事口腔疾病的临床和基础研究，擅长儿童、青少年及成人复杂牙颌面畸形矫治。获国家专利授权12项、军队教学成果奖二等奖，参与制定国家团体标准3项。



近日，陆军军医大学第二附属医院牵头，联合陆军军医大学第一附属医院和陆军特色医学中心组成专家医疗队，开展“口腔健康下基层”巡诊活动，为边防官兵及军属提供拔牙、补牙和洁牙等服务，把优质医疗资源送到边防一线。图为口腔专家为战士进行口腔治疗。

谭又铭摄

健康讲座

失眠是指无法入睡或无法保持睡眠状态，导致睡眠不足，属于中医“不寐”的范畴。失眠的诱因复杂，包括生理、心理、环境及疾病等因素。生理因素包括生物钟紊乱（如倒班、时差、熬夜）、激素变化（如更年期、孕期）等；心理因素包括压力与焦虑（工作或突发事件引起）、过度关注睡眠等；环境因素包括噪音、光线、温度的干扰；疾病因素包括抑郁症、焦虑症等。

中医认为，失眠的基本病机是心神失养、经脉失衡或阴阳失调。而针灸能够起到调神养心、疏通经络、平衡阴阳的作用，在治疗失眠方面具有显著优势。在此，笔者结合临床经验为大家介绍一些针灸治疗失眠的常见穴位。

百会穴。保持正坐或仰卧，折叠两耳廓向前，两耳尖垂直向上连线的中点凹陷处即为百会穴。压力大和经络不通是引起失眠的重要原因之一。刺激百会穴能起到安定心神的作用，缓解焦虑、思虑过度等状态，同时还可以扩张脑血管，疏通头部经络，减轻头痛、头晕等失眠症状。

四神聪穴。四神聪穴位于头顶部，由4个对称分布的穴位组成，分别在百会穴前、后、左、右4个方向各旁开1寸处。刺激四神聪穴可以调节气血昼夜运行节律，引导作息趋向规律。

印堂穴。印堂穴位于两眉头连线的中点，具有宁心安神、醒脑开窍、调节神志的作用。刺激印堂穴还可以促进局部乃至头面部的气血循环，为心和脑提供充足的滋养，从而安定精神、舒缓情绪。

太溪穴。太溪穴位于足踝区，内踝尖与跟腱之间的凹陷处。刺激太溪穴可以调节肾阴、清除虚火，缓解因阴虚火旺引起的烦躁、手足心热等症状。同时，有助于安神定志，缓解心肾不交导致的人睡困难、心烦失眠、多梦易醒等问题。

三阴交穴。三阴交穴位于小腿内侧，内踝尖上3寸（约4横指），胫骨内侧缘后方凹陷处。刺激三阴交穴可以调节脾、肝、肾的功能，改善气血不足、肝郁气滞或肾虚的症状，还可以滋阴降火、平抑肝阳，从而安定神志，促进睡眠。

神门穴。神门穴位于腕部，腕掌侧横纹尺侧端，尺侧腕屈肌腱的桡侧凹陷处。刺激神门穴可以宁心安神、清心降火、补益心气，从而稳定情绪，促进睡眠。

足三里穴。足三里穴位于小腿外侧，膝盖下方4指宽处。中医认为失眠的一个重要原因是阴阳失调、气血紊乱，而脾胃是阴阳和气血的重要枢纽和通道。刺激足三里穴可以健脾益胃、补益气血，有助于气血和阴阳恢复平衡。

以上穴位是笔者在临床中治疗失眠时常用的穴位，可供参考。用针灸疗法治疗失眠时，还要根据患者的具体情况灵活加减针灸穴位。

经常从事脑力劳动或者情绪不佳的人，可在上述穴位的基础上增加“四关”穴（即合谷和太冲）。拇指、食指并拢，手背肌肉最高隆起处即为合谷穴。刺激合谷穴可以改善全身气血运行、安抚神经系统，缓解紧张、焦虑情绪。太冲穴位于第1和第2脚趾之间的凹陷处，被誉为“消气穴”。刺激太冲穴能缓解烦躁易怒、头痛、口苦、眩晕等症状，还能引火下行、调和气血，改善因气血运行不畅导致的各种不适。

胃肠功能不好的人群，可加灸中脘穴、天枢穴。中脘穴位于胸骨剑突（心窝处）和肚脐连线的中点。刺激中脘穴可以增强脾胃运化，促进胃肠蠕动，缓解腹胀、胃痛等症状，还可以化痰湿、生气血，间接起到安定心神的作用。天枢穴位于腹部，脐中旁开2寸处。刺激天枢穴可以调理脾胃，增强消化功能，促进肠道良性蠕动，增强胃

小小银针可助眠

■李庆杰

动力。

怕冷的人群，可以加灸神阙穴、关元穴和涌泉穴。神阙穴即肚脐正中。刺激神阙穴可以改善心肾不交所致的心烦不宁、心悸失眠症状，还可以益气养血，改善气血不足的情况。关元穴位于肚脐下方3寸处。中医认为失眠的一个重要原因就是心肾不交，即阴阳失衡。这里的“阴”指的是肾阴，“阳”指的是心阳（即心火）。刺激关元穴可以滋补肾阴，使肾水充足，从而上济心火，让心肾相交。涌泉穴位于足底，脚趾向弯曲，足底部出现的凹陷处。刺激涌泉穴可以调节心肾功能，从而起到促进全身气血循环的作用。

医生在对失眠患者进行针灸治疗时，可不做手法或根据情况施以相应补泻手法。同时，用特定电磁波谱治疗仪照射脚部，既可以增强补肾作用，也可以导热下行；用毛巾覆盖腹部保温，虚寒体质者还可艾灸腹部。

针灸操作需要医学专业人士来进行。在此，再为大家介绍一些简便易行的方法，方便大家自行实施。

梳头。中医认为临睡前梳头可以安神助眠。梳头时可用宽齿木梳或按摩梳，以头顶为中心向前后、左右方向梳头，注意力度适中。

按摩。按摩印堂、太溪、三阴交、神门、足三里等穴位，可缓解失眠症状。按摩时用指腹按摩，不要用指甲或指尖按摩，建议每个穴位按揉1~2分钟。

泡脚。泡脚时可用水桶泡脚，水位尽量接近膝盖，泡20分钟左右或使身体微微出汗。泡脚后及时擦干，以防寒气再次侵入。若气温偏低，需穿上干净的袜子再活动。有条件的还可在泡脚水中加入艾绒或生姜、花椒。

热敷。热敷神阙穴能刺激神经系统，缓解压力、改善睡眠质量。热敷时可选用盐包或热水袋，盐包中的盐最好选取颗粒较粗的大青盐，能起到补肾作用。建议热敷时在盐袋下垫一层毛巾，以防烫伤。

医学资讯

第三届中国睡眠数字健康科技论坛举行

■王均波 本报记者 朱柏妍

近日，由中国睡眠研究会主办、联勤保障部队第984医院承办的第三届中国睡眠数字健康科技论坛举行。本次论坛汇聚多学科专家，共同探讨睡眠健康领域的前沿技术和创新方案，推动科研成果向临床应用转化。

论坛开幕前，联勤保障部队第984医院举行了军事医学睡眠研究中心揭牌仪式。该医院领导介绍，军事医学睡眠研究中心重点关注军事环境下睡眠障碍难题，并提供专业的睡眠保障方案，从而提升官兵睡眠质量以及部队在高强度、高负荷任务中的整体作战效能和战斗力。

本届论坛为睡眠医学领域的专家学者提供了重要的交流平台。论坛期间，与会专家分别就睡眠障碍的发病机制、临床诊疗新技术、健康管理模式创新等话题进行了深入探讨，并举办了多场专题学术报告和技术交流活动。

论坛结束后，与会代表参观了联勤保障部队第984医院睡眠门诊和智能睡眠病房，并对医院将先进科技与人文关怀相融合的模式给予高度评价。该医院领导表示，未来他们将继续发挥心理专科优势，推动智能技术与睡眠医学融合，使科技创新成果应用于提升部队战斗力与保障公众健康。