



今天市区天气
晴间多云
北到西北风4-5级阵风6级
16~23℃



明天市区天气
多云
北到东北风3-4级
21~24℃



后天市区天气
阴
东北风3-4级
20~24℃

今天晴间多云 市区最高气温23℃

本报讯(YMG全媒体记者 纪殿国)

今天晴间多云，北到西北风。明天多云间晴，北到东北风。后天多云转阴，局部有小雨，东北风为主。

烟台市气象台19日发布最新天气预报：

烟台市区，20日白天，晴间多云，北到西北风4-5级阵风6级，最低气温16℃，最高气温23℃。

21日，多云，北到东北风3-4级，21~24℃。

22日，阴，东北风3-4级，20~

24℃。

烟台各区市，20日白天，晴间多云，北到西北风，沿海及内陆4-5级阵风6级。最低气温，沿海16℃，内陆13℃；最高气温，沿海23℃，内陆25℃。

20日夜间到21日白天，多云间晴，

北到东北风，沿海及内陆4-5级转3-4级，15~26℃。

21日夜间到22日白天，多云转阴，局部有小雨，东北风，沿海及内陆3-4级，16~25℃。



莱山区消防队队员身着深蓝装，在体育公园跃起，尽展朝气与团队凝聚力。林乐江 摄

今天是第37个“全国爱牙日”，烟台市口腔医院医生提醒：

减糖控体重，护牙促健康

2025年9月20日是第37个“全国爱牙日”。今年的宣传主题为“口腔健康 全身健康”，副主题是“减糖控体重 护牙促健康”。口腔健康如何影响全身健康？减糖、控体重与护牙之间又有怎样的关联？记者就此采访了烟台市口腔医院东院区牙周科主任邱才卿。

治疗牙周病后血糖也稳定了

52岁的王先生空腹血糖值为13mmol/L，长期注射胰岛素和口服二甲双胍控制，但效果并不理想。前段时间，他因牙周问题来到烟台市口腔医院治疗，洗牙后第二天空腹血糖就降至8mmol/L。在完成完整的牙周治疗后，王先生的血糖更是稳定在7mmol/L左右，改善效果十分明显。

高糖饮食是多种牙病的“元凶”

那么，减糖、控体重与护牙之间究竟有着怎样的关联？

“龋齿与高糖饮食存在直接因果关系，高糖饮食是龋病发生的最主要环境因素。”邱才卿解释，口腔中存在数百种细菌，其中部分是致龋菌。当人体摄入蔗糖、葡萄糖、果糖等可发酵碳水化合物后，糖分会残留在口腔中，成为致龋菌的“食

物”。致龋菌代谢糖分后会产生酸性物质，牙齿最外层的牙釉质虽为人体最坚硬组织，长期在酸性环境中也会逐渐溶解、脱矿，先形成牙齿白斑，进而崩解成龋洞。“龋洞一旦形成便无法自愈，只能持续向牙齿深层发展，最终可能损伤牙髓，引发剧烈疼痛。”

相较于龋病，高糖饮食与牙周病的关



系虽不直接，却同样关键。“糖不会直接破坏牙周组织，但会间接加快牙周炎发展。”邱才卿指出，高糖饮食可能影响机体代谢与免疫功能，降低牙周组织对细菌的抵抗力，使牙周炎症更易发生、发展。大量研究表明，牙周病与糖尿病之间存在相互影响的双向关系，糖尿病患者更容易患上牙周病；牙周病也会影响血糖控制。

控制体重 守护口腔健康

除了减糖，今年爱牙日副主题中的“控体重”也与口腔健康密切相关。邱才卿强调，肥胖是一种全身性慢性低度炎症状态。肥胖人群体内会产生大量炎症因子，这些因子通过血液循环扩散至全身，包括牙周组织。炎症因子会破坏牙周组织的稳定性，增加牙周炎的发病风险，同时也会影牙周治疗的效果，导致炎症更难控制、病情易反复。“因此，控制体重不仅是为了体型美观，更是维护口腔健康、降低全身炎症风险的重要手段。”

对此，邱才卿提出以下健康建议。

首先是要科学控糖，日常减少含糖饮料、糕点、糖果等高糖食物的高频摄入，多选择蔬菜、水果、粗粮及优质蛋白质，从源头降低龋病与牙周病风险。

其次是管理体重，建议通过均衡饮食，搭配规律运动，把体重控制在健康范围内，减少体内脂肪堆积，降低全身性炎症对牙周组织的影响。

再就是要做好口腔清洁。坚持每天早晚刷牙，每次刷牙时间不少于3分钟；养成

用牙线、牙缝刷或冲牙器清洁牙缝的习惯，避免食物残渣和牙菌斑在牙缝中的堆积。另外，建议每半年到一年去医院做一次口腔检查和预防性洁牙，通过专业手段彻底清除牙菌斑，预防口腔疾病。

“口腔健康不是孤立的，而是全身健康的重要组成部分。要把减糖、控体重、护口腔这些习惯融入日常生活，通过综合管理，守护好口腔健康，也为全身健康打下坚实基础。”邱才卿说。YMG全媒体记者 宋晓娜 通讯员 茜玮 姚慧

烟台山社区举办“周末课堂”

本报讯(YMG全媒体记者 吕金海 通讯员 李佳格)近日，烟台山社区精心为孩子们准备了一节以“奇趣化学，探索微观世界”为主题的“周末课堂”。活动邀请了一位高中化学老师，带领社区的孩子们亲手操作、亲身感受化学的无穷魅力，在他们心中播下热爱科学、勇于探索的种子。

老师巧妙地将知识性、趣味性与安全性融为一体，为孩子们量身设计了几个简单而有趣的小实验，每个环节都抓住了孩子们的好奇心。在老师的专业指导和志愿者们的悉心协助下，孩子们戴上护目镜，拿起实验器材，小心翼翼地操作，眼神中充满了对未知现象的好奇和对获取新知识的渴望。

烟台山社区负责人介绍，这次活动通过直观、生动的实践，将抽象的化学原理转化为触手可及的现象，极大地激发了孩子们对自然科学的兴趣，培养了他们的观察能力、动手能力和逻辑思维能力。

世回尧街道南尧社区开展文明养犬宣传

本报讯(YMG全媒体记者 刘晓阳 通讯员 葛金凡)日前，世回尧街道南尧社区联合世回尧派出所，以一场“狗狗趣味运动会”为载体，将文明养犬宣传融入互动体验，引导居民在欢乐中树立依法养犬、规范养犬意识，为社区和谐环境建设注入新活力。

活动开场，主持人不仅强调文明养犬对社区环境维护、居民安全保障的关键作用，更贴心公布了辖区内狗粪收集箱的具体点位，号召大家从“随手清理狗粪”的小事做起，用实际行动守护社区整洁。

随后，世回尧派出所杨警官围绕文明养犬相关法律法规、日常养犬注意事项展开讲解。他用通俗的语言解析法律条款，结合常见养犬问题给出实用建议，让居民清晰知晓自身责任，进一步强化了依法养犬、规范养犬的认知。

宣讲结束后，狗狗趣味运动会正式开启。这场运动会不仅为养犬居民搭建了交流互动的平台，更让文明养犬的理念在轻松氛围中潜移默化地传递，将文明养犬宣传从“单向灌输”变为“双向互动”，有效提升了居民的文明养犬意识，为推动社区形成文明养犬新风尚、构建更和谐的邻里关系打下坚实基础。