



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。

“类似的案例在临床上并不少见,部分患者在解决口腔问题后,长期腹泻的症状也随之消失。”邱才卿解释,这是因为口腔内的细菌可能通过消化道进入体内,引发或加重消化系统问题。口腔作为全身健康的“门户”,其健康状况直接影响全身机能。

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,同时也会影响牙周治疗的效果,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 姝慧

烟台山社区 举办“周末课堂”

本报讯(YMG全媒体记者 吕金滙 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经典小实验,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。