

烟台日报社主管主办 国内统一刊号CN 37-0073 总第6033期  
今晨6点编辑部出版 2025.9.22 星期一 农历八月初一

## 《求是》杂志发表习近平总书记重要文章 《纵深推进全国统一大市场建设》

9月16日出版的第18期《求是》杂志发表了中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平的重要文章《纵深推进全国统一大市场建设》。

文章强调，建设全国统一大市场，是党中央作出的重大决策，不仅是构建新发展格局、推动高质量发展的需要，而且是赢得国际竞争主动权的需要。我国作为全球第二大消费市场，必须把全国统一大市场建设好，增强我们从容应对风险挑战的底气。

据新华社

# 小口腔关乎大健康

口腔是反映全身健康的重要窗口。口腔健康与全身健康有何关系？如何更好呵护口腔健康？9月20日是全国爱牙日，记者采访了相关专家。

## 口腔健康是全身健康的“晴雨表”

“去医院看牙周炎，没想到医生说和我的糖尿病有关。”近日，一名网友分享了自己的就医经历。

口腔健康是全身健康的“晴雨表”。北京大学口腔医院主任医师邓旭亮表示，许多疾病会在口腔留下早期信号。如糖尿病会改变患者对牙菌斑的反应，导致牙周感染更为普遍和严重；缺铁性贫血可使舌面光滑如“镜面”；难以缓解的严重口干，是干燥综合征的核心症状之一。“一旦发现上述症状，应引起重视并及时就医。”

同时，口腔健康也会影响全身健康。“口腔疾病会直接影响咀嚼功能，进而影响营养摄入与生活质量。”北京协和医院口腔科主任万阔介绍，此外，牙周病引发的慢性炎症也会干扰血糖控制，孕期严重的口腔疾病有可能导致胎儿早产或低出生体重，复发



近日，江苏省连云港市立东方医院医生在指导学生正确的刷牙方法。

性口腔溃疡、颞下颌关节紊乱等，还会影响心理健康带来影响。

专家提示，口腔疾病与许多慢性病存在共同危险因素。过量摄入高

糖、高脂、高盐、低纤维的食物，不仅与肥胖、糖尿病、冠心病、脑卒中、癌症等有关，也和龋病、牙周病等口腔疾病密切相关。

## “限糖减酸”让口腔更健康

万阔介绍，摄入含糖食物时，口腔中的细菌会迅速将其转化为酸，这些酸会侵蚀牙釉质。

同时，糖分还会促进牙菌斑的形成，增加患牙龈炎和牙周病的风险。研究表明，高糖饮食者患牙周病的风险比低糖饮食者高出近30%。

需要注意的是，特别要控制游离糖的摄入量。邓旭亮介绍，游离糖主

要是指在食品生产加工过程中，添加到食品中的蔗糖或葡萄糖等。游离糖对牙齿的破坏，远大于天然存在于新鲜水果中的果糖等非游离糖，过量摄入游离糖会使患龋风险增加。

专家提示，由于完整水果中的糖由一层植物细胞壁包裹，消化过程更缓慢，所以新鲜完整的水果不易致龋，但水果制成果汁后其所含糖分成游离糖，致龋性就会增加，因此，不建议将水果制作成果汁食用。

此外，饮用碳酸饮料也易导致牙齿脱矿，引发龋病或酸蚀症。喝含糖饮料或酸性饮料时建议使用吸管，减少饮料与牙齿接触的时间，防止牙齿酸蚀症和龋病的发生。进食后应尽快漱口，去除口腔食物残渣，缓冲口腔酸性环境。

## 全生命周期守护“一口好牙”

一些家长觉得，乳牙坏了没事，反正还要换牙。

“乳牙龋坏会影响儿童咀嚼功能，进而影响营养摄入和生长发育。”万阔说，乳牙还承担着引导恒牙生长的作用，如果乳牙龋坏没有及时治疗，还会

影响恒牙萌出，导致牙列不齐等情况。因此，保护好乳牙非常重要。

儿童时期是养成良好饮食习惯的最佳时期。专家建议，给孩子制作无添加糖或者低添加糖的食物，让孩子不偏食、爱吃少盐少油少糖的食物，养成健康膳食习惯，这不仅有助于口腔健康，也将让孩子受益终身。

此外，部分老年人还抱有“年龄大了牙齿脱落是正常的”“‘老掉牙’了不用管”的观点。

对此，邓旭亮提示，老年

人缺牙后应及时修复，否则会影响咀嚼功能，从而影响食物消化和营养吸收，甚至影响全身健康。长期缺牙还会导致其他牙齿的倾斜、移位、过长等，更易发生龋齿、牙周炎等疾病，同时加重剩余牙齿的咬合负担，进一步加速剩余牙齿的丧失。

专家提示，口腔疾病通常进展缓慢，早期多无明显症状，一般不易察觉。定期进行口腔健康检查，有利于早发现、早治疗口腔疾病。一般人群每年至少进行一次口腔检查；儿童口腔疾病进展快，建议每半年至少进行一次口腔检查。

据新华社

## 知识点一 横刷？还是竖刷？ 你可能一直刷错牙！

“一直早刷晚刷，足够重视，为啥牙齿还是老出问题？”这是不少人的困惑。

“众多牙病患者都存在牙齿楔状缺损问题，而长期错误地横向‘拉锯式’刷牙正是罪魁祸首。‘越用力刷牙越干净’是个误区，这个举动就像拿砂纸磨损牙颈，对牙齿造成的损伤不可逆。”北京大学口腔医院预防科主任医师荣文笙说。

如何才算是“有效刷牙”？荣文笙提出如下建议：

第一，刷牙尽可能做到“面面俱到”，别有遗漏的部位，上下左右、里里外外均要刷到。

第二，须重点清理牙间隙及窝沟处，“牙缝”日常配合牙线、牙间隙刷、冲牙器等清洁非常关键。

第三，每天早晚刷牙两次，刷牙时间不能过短，时长应至少保持3分钟左右，晚上刷牙更重要。

第四，刷牙方式需注意，建议参考使用水平颤动拂刷法进行。切忌横向“拉锯式”刷牙，应从牙龈顺着牙冠的方向拂刷。

第五，工具的选择上，牙刷刷毛硬度需软硬适中，不可太硬、不可太软；刷头长度最好覆盖2-3颗前牙；使用3个月或刷毛外翻时需更换新牙刷。

## 知识点二 儿童牙齿矫正 不是越早越好

孩子牙长得不齐怎么办？如何判断是否需要去医院进行牙齿矫正？牙齿矫正是否越早越好？针对家长关心的问题，记者采访了首都医科大学附属北京口腔医院正畸科主任谢贤聚。

“越早越好肯定是不对的。”谢贤聚说，选择合适的矫正时机很重要。“医学界一般建议在4岁、8岁、12岁、18岁这几个节点带孩子去找专业口腔医生检查评估，再根据具体属于哪种畸形，进行干预治疗。”谢贤聚举例说，“比如，我们常看到，一个孩子在七八岁刚刚换牙时，前面几颗新换的门牙长得不齐，在这个阶段一般属于正常现象。如果对孩子没有明显的功能干扰或健康危害，通常正畸医生是不干预的。等到孩子所有牙齿替换完再来解决牙齿不齐的问题，往往治疗效率更高。”

不过，对于一些涉及上下颌骨问题的错颌畸形，还是要尽早干预。谢贤聚介绍，如“地包天”，在孩子小的时候就应该及时矫正治疗。

本报综合

