

牙周炎可能引发阿尔茨海默病

烟台市口腔医院专家提醒市民重视口腔护理

YMG全媒体记者 宋晓娜 通讯员 茜玮 姝慧

作为一种常见的中枢神经系统退行性疾病，阿尔茨海默病常以记忆衰退、认知障碍为典型表现。而牙周炎作为口腔常见病，多被认为仅影响牙齿健康。“这两种看似毫无关联的疾病，近年来却被越来越多的科学研究证实存在密切联系。”烟台市口腔医院东院区牙周科主任邱才卿表示，维护牙周健康不仅是护牙，更是为大脑健康“设防”。

口腔健康影响大脑健康

“很多人对牙周炎的认知停留在‘牙龈出血、口臭、牙齿松动’，却忽略了它作为‘慢性炎症灶’对全身健康的影响。”邱才卿介绍，牙周炎由牙菌斑引发，前期症状隐匿，若未及时控制，炎症会向牙根深层蔓延，破坏牙槽骨，最终导致牙齿脱落。更重要的是，牙周炎并非局限于口腔的局部疾病，而是会持续向血液中释放炎症因子，成为影响全身健康的隐患。

谈及阿尔茨海默病，邱才卿解释，该病的核心病理改变是大脑内淀粉样蛋白堆积，这些“代谢垃圾”会堵塞脑细胞信号通道，破坏神经纤维，导致神经细胞萎缩死亡，进而引发记忆、语言、行

为等认知功能障碍。

那么，牙周炎究竟如何影响大脑健康？邱才卿解释，牙周炎的主要致病菌（如牙龈卟啉单胞菌）及其产生的毒素，可通过多种途径侵入大脑，参与阿尔茨海默病的病理进程，加速阿尔茨海默病的疾病进展。即便细菌没有直接进入大脑，牙周炎作为持续性的慢性感染灶，仍会持续释放炎症因子，这些因子随循环系统穿透受损的血脑屏障进入大脑，形成促进神经退行性病变的“炎症微环境”，加剧认知功能衰退。

“流行病学研究也为这种关联提供了有力支撑。”邱才卿介绍，长期跟踪数据显示，患有重度牙周炎或牙齿缺失较



多的中老年人，患阿尔茨海默病的风险比牙周健康人群高1.5—2倍。更有研究发现，在已故阿尔茨海默病患者的大脑中，检测到了与牙周炎相关的细菌、细菌DNA片段及毒素。“这些证据虽然不能100%证明牙周炎直接导致了阿尔茨海默病，但也强有力地表明，牙周炎是一个重要的、可改变的风险因素。”

做好日常护理，守护牙周健康

结合临床经验，邱才卿为市民提供了具体的口腔护理建议：一是做好日常清洁，每天早晚刷牙，每次不少于3分钟，确保覆盖牙齿所有面，使用牙线或冲牙器清理牙缝，避免牙菌斑堆积；二是定期口腔检查与洁牙，

建议每半年至一年到医院做口腔检查，通过专业洁牙清除牙结石，从源头预防牙周炎；三是及时治疗牙周问题，发现牙龈出血、红肿、口臭或牙齿松动等症状，需尽早就医，避免病情拖延加重。

“口腔是全身健康的‘门户’，护好牙周不仅能保住牙齿，更能为大脑健康筑起防线。”邱才卿主任呼吁，希望市民重视口腔健康与认知健康的关系，从日常护理入手，用简单的习惯改变，为守护全身健康奠定基础。

主动护牙 科学控糖

龋病、牙周疾病等是损害口腔健康的常见病、多发病，更是危害儿童青少年健康和生长发育最常见的口腔疾病。专家呼吁，口腔健康关乎全身健康，大众应增强口腔健康意识，推动口腔疾病早预防、早诊断、早治疗。

口腔作为人体健康的第一道屏障，其健康状况会影响整体健康水平。青海省口腔医学会副会长、青海红十字医院口腔医学中心主任高鹏介绍，口腔问题与心血管疾病、消化系统疾病、呼吸系统疾病等密切相关。慢性感染性口腔疾病还可能对阿尔茨海默病的发生造成影响，“很多疾病也会通过口腔表现出来，比如艾滋病患者常伴有牙龈出血等症状，糖尿病患者会出现糖尿病性牙周炎等”。

“龋齿是全球最常见的非传染性疾病之一，口腔细菌代谢糖产生酸腐蚀牙釉质，导致牙齿脱矿和龋洞形成。”高鹏说，对儿童来说，乳牙一旦龋坏，不仅会影响恒牙的正常发育，严重时还会导致颌骨畸形。对成人而言，牙周病是导致牙齿丧失的首要原因。牙周炎的高发病率与日常口腔清洁不到位密切相关。

青海省人民医院口腔科副主任张志清建议，儿童和成人都应定期进行口腔检查，控制糖摄入量，推荐使用“巴氏刷牙法”等刷牙方式，养成良好的口腔卫生习惯。“刷牙只能清洁60%的牙面，另外40%的牙缝区域需要借助牙线、冲牙器等辅助工具。建议成人每年至少进行一次洁牙，餐后漱口等习惯也有助于预防口腔疾病。”张志清说。

据新华社

“八仙口海参杯”草根足球联赛第三轮 万达海媚队全胜领跑，海岸线队首胜破局

9月20日至21日，“八仙口海参杯”西炮台八人制草根足球联赛第三轮赛事在西炮台10号足球公园展开激战。本轮赛事看点密集，既有万达海媚队与海岛日记队的榜首巅峰对决，也有海岸线队与九如海参队的榜尾破局之争，整体依旧延续了草根足球的热情与纯粹，赛场内外的欢呼声与拼搏身影，成为秋日里最动人的足球风景。

作为本轮最受瞩目的焦点战，万达海媚队与海岛日记队的“榜首之争”从赛前便牵动着所有球迷的目光。两队前两轮均保持全胜，同积6分携手领跑积分榜，此番相遇将直接决定积分榜头名的归属。万达海媚队是前两届联赛的卫冕冠军，团队配合娴熟，个人传带能力突出，实力底蕴毋庸置疑。海岛日记队则是联赛老牌劲旅，去年斩获季军，以高空球优势和顽强韧性著称，唯一的变数是本场多名主力球员缺阵。

比赛开场后，状态火热的万达海媚队迅速掌控比赛节奏。球员们凭借默契的短传配合与精准的门前包抄，短时间内连入三球，一举建立3:0的领先优势。面对被动局面，海岛日记队并未轻言放弃，92号球员张新祺挺身而出，凭借个人突破与门前补射连追两球，将比分追至2:3，瞬间点燃赛场气氛。但万达海媚队很快凭借整体优势重新掌控局势，进攻端多点开花，防守端牢牢限制住海岛日记的高空攻势，上半场结束时便以7:3的大比分拉开差距。

比赛开场后，海岸线队迅速进入状



下半场两队均派出替补球员锻炼阵容，比赛精彩度却丝毫不减。双方球员多次上演“大力抽射破门”的好戏，万达海媚队的团队配合与海岛日记队的后期猛攻形成鲜明对比，每一次带球过人、每一次门前扑救都引得场边观众阵阵欢呼。最终，实力更胜一筹的万达海媚队以11:4的比分击败海岛日记队，豪取三连胜，成为联赛目前唯一保持全胜的球队，继续稳坐积分榜榜首。

如果说榜首大战是“强者对话”，那海岸线队与九如海参队的对决便是“破局之争”——两队前两轮均未尝胜绩，此番相遇都渴望用一场胜利打破僵局，摆脱榜尾困境。

比赛开场后，海岸线队迅速进入状

态。队中年轻球员凭借速度快、冲击力强的优势，在边路频频撕开对手防线，短时间内便连入四球，取得4:0的梦幻开局。眼看局势濒临失控，九如海参队及时调整战术，球员们放慢节奏，加强中场逼抢，逐步找回比赛感觉：先是通过门前抢点连追两球，随后又利用角球机会再下一城，将比分追至3:4，顽强缩小分差。上半场末段，海岸线队重新稳住阵脚，抓住对手防线回防不及时的漏洞再入一球，以5:3的比分结束上半场。

下半场比赛，海岸线队持续施压，九如海参队则频频制造威胁。最终，凭借开场建立的优势与下半场的稳定发挥，海岸线队以8:4的比分击败九如海参队，成功斩获联赛首胜，走出此前的不胜怪圈。

本轮另外两场比赛呈现出截然不同的走势。原本被寄予厚望的“强强对话”——康泰医氧队vs鼎恩汽车队，因康泰医氧队人员不足无奈弃权。根据赛事规则，鼎恩汽车队以3:0的比分不战而胜。天利同方队则以14:2的悬殊比分大胜烟台校友联盟队，呈现一边倒态势。

截至第三轮战罢，万达海媚队三战全胜积9分，鼎恩汽车队积7分紧随其后，海岛日记队在榜首大战中失利，目前积6分排名第三。

本次联赛由芝罘区足球运动协会指导，山东八仙口海洋食品有限公司主办，烟台西炮台10号足球公园承办，烟台鼎恩汽车服务、炫奇体育提供支持。在各方助力下，联赛不仅为业余足球爱好者提供了交流竞技的平台，更推动了当地业余足球运动的发展。球员们每一次奋力奔跑、每一脚精准射门，都彰显着草根足球的独特魅力。随着第三轮赛事落幕，后续赛程的竞争将愈发激烈，更多精彩值得期待。

