

烟台举办“9·20全国爱牙日”大型广场义诊公益活动 护齿筑健康 惠民暖港城



2026年9月20日是第38个“全国爱牙日”，今年活动以“健康口腔 健康生活”为主题，“少年护牙筑根基 老年健齿享安康”为副主题。当天上午，我市举办“全国爱牙日”大型广场义诊公益活动，同步启动烟台市“五健”口腔健康促进行动暨“齿润港城”健康口腔赋能行动两大重点民生项目，全方位筑牢群众口腔健康防线。



慢性压力或通过“隐性炎症”损害心脏

英国帝国理工学院发布的一项最新研究结果显示，与人们社会经济状况和生活方式相关的慢性炎症，可能是长期压力影响心脏健康的一条重要途径。这种炎症与心脏结构的不利变化有关，同时与心脏病发作和中风风险升高相关。

来自帝国理工学院等机构的研究人员分析了英国生物样本库近48万名英国成年人的数据，利用一种名为GlycA的血液标志物衡量慢性炎症，并结合心脏影像和遗传数据进行分析。

结果显示，与炎症水平最低的人群（后20%）相比，炎症水平最高的人群（前20%）发生主要不良心血管事件的风险要高出43%。此外，较高炎症水平与心室容积减小、心壁相对增厚以及心脏舒张功能受损等变化相关，这些变化可能在明显症状出现的多年前就已发生。

研究还发现，较高的炎症水平与社会经济不利状况和心理困扰密切相关，也与吸烟和血脂过多等更为公认的风险因素密切相关。同时，遗传因素也可能影响个体由这些环境和生活方式因素诱发的炎症反应。研究人员表示，这表明日常生活压力可能会通过慢性炎症影响心脏健康。

研究人员还识别出白细胞介素-1和肿瘤坏死因子家族中的多种炎症蛋白，认为这些蛋白可能在慢性炎症与心脏结构改变之间发挥介导作用。这些发现可能有助于未来结合炎症指标和遗传风险，更早识别心血管疾病高风险人群并进行干预。 据新华社

走路时出现这些异常可能是血管“堵”了

走路是我们每天都在做的事，也是健康的一面镜子，如果走路时有异样的感觉，无法走直线或走几百米都费劲，可能是血管“堵”了的信号。

走路时，如果出现以下5个信号，一定要引起重视，可能是血管出现了健康问题。

走路速度快时，出现胸闷、胸痛；无法走直线；突发一侧肢体活动不利，感觉异常；走路几分钟，就觉得双腿乏力、肌肉酸痛；走几百米都费劲。

如果以上症状出现一个或多个，提示可能会有身体不同部位的血管闭塞或者是血管严重狭窄的问题，需要引起重视。如果中老年人出现经常头晕、平衡失调，以及蹲起后出现头晕，眼前发黑的情况，也要警惕可能是血管堵塞。 据人民网

启动两大民生项目，普惠口腔服务直达基层

9月20日上午9时30分，启动仪式开始。烟台市卫生健康委员会党组成员、副主任成雨在致辞中表示，今年烟台市创新推出“五健”口腔健康促进行动，把口腔健康同视力、体重、骨骼、心理健康统筹部署、协同赋能。借助全国爱牙日正式启动烟台市“五健”口腔健康促进行动，推动口腔保健深度融入青少年日常健康管理，实

现口腔健康工作从“治病”向“防病”转变、从“单一干预”向“综合育人”升级，全方位守护港城少年儿童身心健康，助力青少年成长。

在中国牙病防治基金会的支持下，“齿润港城”健康口腔赋能行动同步启动。该行动将进一步提升基层口腔服务能力，丰富公益惠民服务载体，持续打造有温度、有品质、有影响

力的港城口腔健康服务品牌，推动口腔健康知识广泛普及，让普惠口腔服务直达群众。

良好的口腔状态直接影响学生饮食、发育、体态、心理、学习和生活，抓好儿童青少年口腔健康教育，是护航学生健康成长的关键举措。烟台市教育局党组成员、市政府教育督导室总督查王先统表示，近年来，烟台市将口腔健康纳入学生综

合健康管理体系，在烟台市口腔医院的大力支持下，常态化开展“健康口腔进校园”“零蛀牙幼儿园”、中小学生健康口腔演讲比赛等特色活动，全域普及护牙知识，引导学生养成科学护牙、健康饮食的良好习惯。下一步，教育部门将持续深化医教协同，升级校园口腔健康宣教与综合服务，守护全市少年儿童健康成长。

聚焦“一老一小”，守护全生命周期口腔健康

“今天启动的‘齿润港城’健康口腔赋能行动，也是中国牙病防治基金会在烟台落地的一项口腔健康工作的创新实践。项目立足港城民生实际，将科普宣教、疾病早防有机融合，既是原有口腔健康惠民工作的延伸深化，也为地方口腔公益赋能开辟了新路径。”中国牙病防治基金

会常务副秘书长马莉莉表示，基金会将持续深化与烟台市口腔医院的深度合作，在科普资源供给、公益项目联动、基层专业技术赋能、口腔人才能力提升等方面持续赋能，把项目做实做细，把科学护牙知识送到群众身边，把公益服务落到基层，放大项目示范引领效应。

“今年全国爱牙日重点聚焦‘一老一小’。”烟台市口腔医院党委书记、院长柳忠豪介绍，烟台市儿童青少年“五健”口腔健康促进行动，旨在帮助少年儿童养成良好口腔卫生习惯。“齿润港城”健康口腔赋能行动则面向机关企事业单位，通过布局口腔健康驿站，运用AI智

能设备实现便捷口腔自助筛查。“今年，我们还推出口腔家庭医生服务，筹备建设千余平方米的口腔健康教育基地，面向中小学生、企事业单位职工、老年群体等全生命周期人群开展科普教育，引导市民树立自主口腔维护意识，守好全身健康第一道关口。”柳忠豪说。

义诊科普零距离，健康服务送到家门口

活动现场，来自烟台市口腔医院、烟台毓璜顶医院、烟台山医院、烟台市中心血站等医疗机构的医护人员提供义诊服务，针对龋齿、牙周病、牙齿缺损、义齿维护等问题答疑解惑，结合个人口腔实际情况给出个性化诊疗和保健建议，向群众发放口腔健康宣传材料，纠正日常护牙误区，倡导树立“口腔健康，全身健康”的科学理念。

义诊现场，不少家长带着孩子前来咨询。市民李女士就遇到了典型的儿童换牙困扰：孩子上幼儿园大班，现在长出了新牙，原本的乳牙却迟迟不掉，出现了“双排牙”的情况。

针对这一情况，烟台市口腔医院儿童口腔科副主任医师高红耐心解答。她表示，孩子出现“双排牙”，家长无需过度焦虑，只需及时拔除滞留乳牙，就能给恒牙留出充足的

生长空间，帮助牙齿慢慢归位、整齐生长。

之所以出现这种情况，大多和孩子的日常饮食习惯有关。如今孩子饮食过于精细，比如水果切片、食材榨汁等吃法，让牙齿缺少充分的咀嚼锻炼，乳牙得不到咬合刺激，就难以自然脱落。高红提醒，家长可以适当让孩子多咀嚼粗粮、鲜果等食物，锻炼咀嚼能力，助力牙齿正常替换发育。

现场还同步开展口腔健康宣讲，烟台市口腔医院口腔正畸科副主任医师李亮用通俗易懂的语言讲解了全生命周期各阶段常见的口腔疾病以及预防、日常护理等实用知识；健康口腔知识有奖问答环节更是互动热烈，市民积极作答，在趣味互动中掌握

实用护牙知识。全国爱牙日当天，烟台市



口腔医院专家团队还走进烟台市莱山区老年公寓、黄海路街道社区卫生服务中心、山之韵幼儿园等地开展口腔科普和口腔健康义诊，把口腔健康服务送到群众家门口。

YMG全媒体记者 宋晓娜
通讯员 茜玮 姝慧 摄影报道