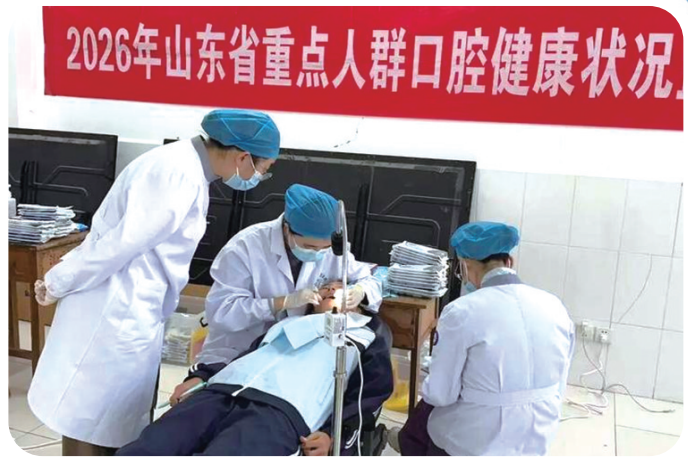
筑牢口腔健康防护网

烟台市口腔医院专家团队走进龙口开展重点人群口腔健康监测

近日，2026年山东省重点人群口腔健康状况监测工作走进龙口市徐福中学。烟台市口腔医院专家团队在此开展青少年口腔健康监测，为该校近50名学生进行口腔专项检查，山东大学口腔医学院、山东省口腔医院的专家现场予以指导。





入校监测，“把脉”青少年口腔健康

在监测现场，医护人员有序开展工作，一边用专业器械仔细检查学生牙齿、牙周、口腔黏膜情况，一边耐心问诊，同步填写口腔健康监测问卷，记录学生日常饮食、口腔卫生习惯等信息。

“一定要坚持早晚刷牙、饭后漱口，少吃甜食，好好保护恒牙。”检查中，烟台市口腔医院预防科副主任医师朱宁细致查看每一名学生的口腔情况，发现有龋齿迹象的学生，当场给出养护建议，提醒孩子们重视牙齿问题。

本次监测是国家卫生健康委2025–2029慢性病营养监测配套专项工作，属于国家级口腔公共卫生基础性调查，也是全国口腔健康流行病学调查的重要组成部分。监测采用横断面调查方式，面向中学生群体，重点摸排恒牙龋病、牙周健康情况，同步掌握青少年口腔健康素养与就医行为，为健康口腔行动指标评估提供数据支撑。

多点推进，重点人群筛查全覆盖

连日来，烟台市口腔医院专家团队联合龙口市卫生健康局先后走进龙口市乡村、中小学、幼儿园开展筛查，把口腔健康服务送到基层一线。

整套监测工作包含口腔健康问卷调查和口腔临床检查两大板块，调查对象覆盖3岁、5岁、12岁儿童以及35–44岁、65–74岁成年人五个年龄组，覆盖学龄前儿童、青少年、中老年等多类重点人群。

在石良镇东岳新村平里院卫生室，医护人员为村民细致排查龋齿、牙周病，结合每个人口腔状况定制保健指导方案；在龙口市直第一幼儿园，医生为低龄儿童完成口腔筛查，排查蛀牙隐患，引导孩子养成护牙习惯。据悉，本次监测累计完成约500名重点人群的口腔筛查。

结合问题，给出针对性健康指导

结合本次监测发现的共性问题，朱宁介绍，从筛查情况来看，群众口腔健康主要面临两大难题：一是口腔日常清洁不到位，不少人存在刷牙频次不足、清洁方式不规范的问题；二是日常饮食偏好多糖、黏软精细食物，大幅提升龋病发病风险。其中牙周疾病尤其值得成年人警惕，牙周疾病不仅会造成牙齿松动脱落，还和全身健康密切相关，可能加大心血管疾病风险、影响糖尿病血糖控制，甚至增加不良妊娠风险。

监测中还发现，龋齿高发、牙周状况欠佳是普遍问题，同时部分成年人口腔保健意识薄弱，牙齿缺失后长期不修复，进而破坏口腔咬合稳定性。针对这些问题，医护团队给出科学指导：坚持每日两次有效刷牙，儿童青少年每天至少使用一次牙线，牙间隙大的老年人选用牙缝刷辅助清洁；每年至少进行一次洗牙和口腔检查，发现龋洞及时充填，缺牙后尽早修复，避免口腔问题持续加重。

据了解，全国口腔健康流行病学调查是我国口腔公共卫生领域每五年一次的重大基础性调查，专业性、权威性强，对数据精确度要求严苛。采集到的第一手监测数据，将为国家研判口腔疾病流行趋势、优化口腔疾病综合防控政策、完善全民口腔公共卫生服务体系提供坚实依据。

下一步，烟台市口腔医院将持续与相关部门配合，常态化开展口腔健康科普宣教，引导群众转变“牙疼才就医”的被动观念，建立“早预防、早检查、早治疗”的主动护牙意识，不断夯实基层口腔疾病防控基础，守护群众口腔健康。

YMG全媒体记者 宋晓娜
通讯员 茜玮 姝慧 摄影报道

新型血管力学疗法有望延缓阿尔茨海默病

芬兰奥卢大学研究团队开发出一种新疗法，有望在人体清醒状态下增强大脑的废物清除能力，促进有害蛋白质的排出，为防治阿尔茨海默病等神经退行性疾病提供新思路。

奥卢大学近日发布公报说，大脑可通过脑内液体循环机制清除代谢废物，如何增强大脑的清除能力，成为相关疾病研究的重要方向。研究团队开发出一种新型血管力学疗法，将降血压药物与全身节律性振动刺激相结合，尝试在人体清醒状态下增强大脑的清除机制。

研究人员招募了29名健康成年志愿者，通过磁共振成像、生理指标监测和血液检测等方法评估该疗法效果。结果显示，接受干预后，受试者血液中β–淀粉样蛋白等与神经退行性疾病相关的蛋白质浓度显著升高。同时，脑内液体循环发生明显变化。研究人员认为，这提示干预措施可能增强了大脑中一些有害蛋白质向外周循环的排出。此次研究中，药物引起的短暂血管扩张能够产生类似生理变化，全身振动刺激则有助于调节血管活动。

研究人员认为，如果未来能够在人们仍然健康时安全地增强大脑的清除能力，就有可能预防阿尔茨海默病等神经退行性疾病，或至少延缓其进展。不过，目前这一疗法仅在健康成年人中进行了初步评估，尚无法证实其疗效。研究团队计划开展进一步研究，评估该方法在相关疾病防治中的应用潜力。

据新华社

每顿少吃几口能抗炎、抗衰、减重

网传轻断食可减脂抗炎、延年益寿，不少人跟风尝试。有研究显示，轻断食有一定益处，但盲目尝试存在健康风险。研究还发现，不必刻意挨饿，每餐吃到七八分饱、适度控制热量，就能减轻慢性炎症。

临床研究显示，轻断食有一定益处，有助于控制体重、调节血糖。但需要注意的是，人体存在固定生物钟，到固定用餐时间，胃酸、消化液会正常分泌。到饭点没有食物中和胃酸，本身存在胃黏膜糜烂、胃部炎症的人群，胃液会持续刺激受损黏膜，容易出现空腹痛、恶心等不适，加重胃部病变。因此，体质偏弱、患有消化系统基础疾病的人群，不建议尝试轻断食。

耶鲁大学医学院研究人员在《自然》子刊《自然·衰老》刊发的一项研究发现，连续2年适当少吃、适度控制热量摄入，能够有效抑制身体慢性炎症、逆转多个核心衰老特征。

值得注意的是，该抗衰获益与体重高低并无直接关联，意味着这份抗衰老的益处，并非单纯依靠体重下降实现。

为进一步验证热量限制的抗衰老作用机制，研究团队参考权威衰老图谱数据库，系统分析了热量限制对人体12大核心衰老通路的影响。

结果显示，所有衰老通路均没有出现加速老化的情况，其中超半数衰老通路被显著抑制，部分得到改善。

据人民网

立冬已至，中医教你顺时调养、护脾养肾

进入立冬节气，中医专家指出，这一时节，阳气渐收、万物潜藏，正是调养身体的好时机。立冬养生忌盲目猛补、厚补，核心原则是温而不燥、缓调固本，优先顾护脾胃、温和养肾，循序渐进调理身体状态。

“立冬节气，要注意养肾。”湖南中医药大学附属第一医院杏至堂健康调养中心主任章琼说，相较于重油厚味的传统进补方式，清淡平和的药食同源茶饮，更适配身体状态。立冬时节，一杯科学配比的五黑养肾茶，便是适配初冬的优质平补良方。

章琼介绍，五黑养肾茶配方简单、药性平和，由九蒸九晒熟地、黄精、黑芝麻、黑豆、桑葚各10克配伍而成，兼顾补肾、养血、健脾、润燥功效。其中，熟地可以补血滋阴、滋养肾精；黄精补气养阴、脾肾同调，兼顾润肺固本；黑芝麻、黑豆可补肝肾、益精血、养血明目；桑葚生津润燥、滋阴养血，适配秋冬干燥、阴虚乏力的问题，五味食材相辅相成，可脾肾双养。

章琼介绍，养生茶冲泡简单，取清水1000毫升，食材浸泡15分钟，大火煮沸后转小火慢煮15分钟即可饮用。口感温润，契合立冬“轻养缓补”的养生原则。

湖南省康复医院副院长张件云提醒，立冬饮食调养可遵循少辛多甘、顾护脾胃的原则。日常畏寒怕冷人群，可适量食用羊肉、牛肉温补；可以多吃黑米、黑木耳、黑豆等黑色食材；可以搭配食用萝卜、山药、莲藕等根茎食材，健脾促消化，避免滋补积滞。针对失眠人群，可适当饮用酸枣仁桑葚百合茶安神助眠。老年人要顺应冬藏节律，以平补、清养、慢调为主，守住体内阳气、滋养肾精，安稳度过秋冬换季期。

据新华社

