

# 第37个“全国爱牙日” 爱牙护牙促健康

## 减糖控体重从“齿”开始

今年的9月20日是第37个“全国爱牙日”，今年的宣传主题是“口腔健康 全身健康”，副主题是“减糖控体重 护牙促健康”。活动旨在进一步增强口腔健康是全身健康重要组成部分的认知，加大口腔防治知识的宣传教育，普及口腔保健知识，推动形成“主动护牙、科学控糖”的健康生活方式，切实助力全民口腔健康与全身健康水平的提升。



陕西省西安市新城区通济坊小学的学生在西安交通大学口腔医院口腔科普教育基地学习正确的刷牙方法。

新华社发



第37个“全国爱牙日”官方海报。

图据国家卫健委官网

【相关】

### 横刷还是竖刷 你可能一直刷错牙

横向“拉锯式”刷牙，错！

“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。

为何刷牙不能横向“用力过猛”？专家介绍，牙釉质是人体最坚硬的组织，是保护牙齿的“盔甲”，但其厚度呈“山峰—山谷”分布，即牙冠部（咀嚼面）最厚，牙颈部（牙龈边缘）最薄。横向刷牙时，刷毛与牙齿形成45°角切割力，长期作用就像用钢锉反复摩擦薄弱的“山谷”。

“错误的横向‘拉锯式’刷牙不仅没办法保护牙齿，反而会加速牙齿损伤，造成牙龈萎缩、牙釉质剥脱、牙本质敏感等问题。临床发现，多数人对于刷牙这件‘小事’仍然做不好。”荣文笙说。

### “有效刷牙”最关键！

如何才算是“有效刷牙”？专家提出如下建议：

第一，刷牙尽可能做到“面面俱到”，别有遗漏部位，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。

专家建议每半年或一年到医院进行一次口腔检查，了解口腔健康状况，接受口腔卫生指导和健康教育，以及专业的口腔保健措施，做到无病早防、有病早治。

综合新华社、《现代快报》报道

【发布】

### 远离游离糖，为健康投票

什么是游离糖？

专家表示，凡是生产商、厨师或消费者添加到食品和饮料的单糖（如葡萄糖）与双糖（如蔗糖），以及存在于蜂蜜、糖浆、果汁和果汁浓缩物中的糖，统称为“游离糖”。大量研究证实，游离糖不仅侵蚀牙齿，更在悄无声息中威胁全身健康。

游离糖几乎不提供任何维生素、矿物质或膳食纤维，只提供“空热量”。它极易被人体吸收，导致血糖急速升高，刺激胰岛素大量分泌，从而促进脂肪合成与堆积，尤其是大量堆积在内脏周围。随之带来肥胖、糖尿病、心脑血管疾病、骨质疏松等多种健康问题。因此，世界卫生组织建议：每日游离糖摄入量应低于25g。

如何科学识别？

只需记住一条原则：看配料表。凡出现“白砂糖、蔗糖、葡萄糖、果葡糖浆、麦芽糖浆、蜂蜜、浓缩果汁”等字样，即为游离糖的“身份证”。它们会藏身于各种品类的食物中，比如含糖饮料（碳酸饮料、奶茶、果汁等）、烘焙甜点（蛋糕、饼干、面包等）、调味酱（番茄酱、沙拉酱、烧烤酱等）、加工小食（甜麦片、风味酸奶、果脯蜜饯等），甚至某些婴幼儿辅食（甜味米粉、果泥、蔬菜泥、果酱等）中也

有游离糖的身影。减少游离糖，需从读懂配料表开始；让我们远离游离糖，为健康投下关键一票。

### 爱牙爱健康，减糖控体重

“糖既是口腔致龋菌的‘燃料’，又是多余热量的主要来源，口腔健康与全身健康密不可分。”口腔专家蒙献巧一句话点出三者关联。

她进一步解释：“糖分进入口腔后，细菌会立刻‘开工’分解产酸，像小虫子一样啃噬牙齿，慢慢形成龋洞；同时没被消耗的糖会转化成脂肪堆积，导致体重上升。”更麻烦的是高糖饮食常伴随的“双重打击”——比如孩子放学爱喝的可乐，不仅含糖量高，本身的酸性还会直接腐蚀牙釉质，就像用醋泡鸡蛋一样，牙齿表面会慢慢变得粗糙脆弱。

蒙献巧介绍，我国12岁儿童恒牙龋患率达34.5%，5岁儿童乳牙龋患率更是高达70.9%。“这意味着每3个5岁孩子里，就有2个乳牙长了蛀牙。”她举例说，临床中常遇到这样的小患者，3岁孩子因为每天喝两瓶果汁、睡前吃棒棒糖，全口乳牙几乎都有龋洞，吃饭时喊牙痛，体重也比同龄孩子轻；而青少年群体中，经常把含糖饮料当水喝的孩子，龋齿发生率比不喝的孩子高出近50%。

“减糖就像拔掉‘糖衣炮弹’的引信，能同时挡住口腔问题和体重超标的风险，是最划算的健康投资。”蒙献巧说。

另外，高糖饮食极易导致能量过剩转化为脂肪储存。研究表明，每天每多喝一份含糖饮料，肥胖风险增加60%，龋齿风险增加31%。减少糖摄入成为控制体重和保护牙齿的共同策略。

### 中老年人如何护理牙齿

我国65—74岁人群牙周不健康者高达90.7%，根面龋患病率高达61.9%，二者是有关联性的：牙周不健康导致牙缝变大，牙缝中的食物残屑和软垢通过常规刷牙很难去除，日积月累，极易引起根面龋坏。因此，对中老年朋友来讲，饭后及时用牙线清理牙缝，是预防根面龋发生的最有效途径，成本低，收益高。

随着年龄增长，老年人更需关注口腔健康。牙龈萎缩、根面龋、牙周病等问题高发，不仅影响咀嚼功能，更可能加剧糖尿病、心血管疾病等全身性疾病。

建议老年人：每日刷牙两次，使用含氟牙膏；牙缝配合牙线、牙缝刷、冲牙器等清洁；定期口腔检查，及时处理龋齿、缺失牙；减少高糖食物摄入，控制体重，避免烟酒。健康口腔是全身健康的基础，用心呵护，乐享晚年！