

9月20日是全国“爱牙日”，今年的主题是“健康口腔，幸福家庭——关爱自己，保护牙周”

关爱自身口腔 保护牙周健康

◆ 叶玮 杨欣瑜

牙周病是损害牙周健康最主要的口腔疾病，在世界大多数人口中广泛流行，其患病率和严重性随年龄的增高而增长。据最近的一项研究调查显示，我国成年人中，牙周病的发病率高达80%-93%。如今，牙周炎已成为我国成年人牙齿丧失的首要原因。

牙菌斑是粘附在牙齿表面的细菌性生物膜，是牙周病的始动因子，细菌凭借其大量共生粘附于牙面之上，通过产生炎症物质对牙周组织进行侵袭，形成牙周病。牙菌斑与牙面紧密附着，而且在去除之后几小时内会不断在牙面重新形成，因此，在日常生活中，我们需要坚持每天使用正确的口腔保健方法清除牙菌斑。具体的方法主要包括正确的刷牙方法、漱口方法以及牙间隙清洁方法等。

■ **刷牙** 刷牙是控制牙菌斑、保持口腔清洁的重要自我保健方法。为保持口腔卫生情况，刷牙的频率应为每日最少2次，而每次刷牙时间应持续2-3分钟。

刷牙的目的在于清除牙面和牙间隙的菌斑、软垢与食物残渣，减少口腔细菌和其他有害物质，防止牙石的形成。同时通过刷牙给予牙周组织以适当的按摩刺激，促进牙龈组织的血液循环，从而增进牙周组织的新陈代谢，增强牙周组织对局部刺激的防御能力，维护牙龈的健康。但是，不当的刷牙方法不但无法达到清洁牙齿的目的，还可能引起软组织的损伤，造成牙龈萎缩以及牙体颈部楔状缺损。

巴斯刷牙法又称为水平颤动法，是一种有效且被广泛认可接受的正确刷牙方法。其要领为：手持刷柄，刷毛指向牙根方向，与牙齿长轴呈45°角，稍稍用力将刷毛压入龈沟，以短距离（2-3mm）水平颤动牙刷，勿使毛端离开龈沟，至少颤动4-6次；然后向牙冠方向转动，拂刷牙齿唇舌面，之后重新放置牙刷至下一组2-3颗牙齿，注意应与前一部位有重叠区域，重复之前动作直至全口牙齿刷完。刷咬合面时应将刷毛指向咬合面，稍用力作前后来回刷，注意上下左右区段均应刷到。

■ **牙间隙清洁** 因牙刷刷毛不能完全伸及牙间隙，而此处的牙龈是大多数牙龈炎的起始部位，所以去除牙间隙部位的牙菌斑对预防牙龈炎起着重要的作用。清洁牙间隙的工具主要包括牙签、牙线和牙间隙刷等等。

牙签是人们日常惯用的牙间隙清洁工具，但其易造成牙龈组织的萎缩和损伤，因而不提倡使用。牙线是使用尼龙线、丝线或涤纶线制成的用来清洁牙齿临面的洁牙工具，对牙龈损伤较小，可作为日常清洁牙间隙的主要工具。牙线在应用时应截取约30-40cm长，然后将两端分别缠绕在两手手指加以固定，之后再把牙线绷紧沿牙齿滑进牙间隙内，遇到自然的阻力为止，再将牙线紧贴牙齿表面，顺牙冠方向进行拉锯式动作。牙线的正确使用可以降低牙齿邻面龋坏的发生以及预防牙龈炎，是牙间隙清洁的重要手段。

牙间隙刷状似小型的试管刷，为单束毛刷，用于清除难以自洁的牙面和牙间隙中的牙菌斑。当有牙齿排列不齐，口腔内有复杂的修复体情况时，牙间隙刷的效果会明显优于牙签或牙线。

■ **漱口** 漱口是生活中常用的口腔清洁方法。在无法刷牙的条件下，正确的漱口方式也可以清除口腔内的食物残渣和部分松动的软垢，但普通清水漱口不能代替刷牙，无法达到有效去除牙菌斑的目的。一些含有药物成分的漱口水可以于进食后使用，从而减少口腔内微生物的数量，抑制细菌的生长繁殖，还可以消除口臭，保持口气清新。

漱口时应将少量漱口液含入口内，紧闭嘴唇，上下牙齿稍微张开，使液体通过牙间隙区轻轻加压，然后鼓动两颊及唇部，使溶液能在口腔内充分接触牙齿、牙龈以及口腔黏膜表面，同时运动舌，使漱口水能自由地接触牙面和牙间隙区。利用水力前后左右，反复几次冲击滞留在口腔各处的碎屑和食物残渣，然后将漱口水吐出。若带有活动假牙应先取下假牙再进行含漱，同时需将假牙洗刷干净。

正确的自我口腔保健方法是维护人群口腔健康的重要手段。有效去除牙菌斑、保持口腔菌群平衡才能降低牙周病的发病率从而维护口腔健康。因而希望每个人都能意识到日常口腔保健的重要性，掌握正确的口腔保健方法，坚持正确的口腔清洁习惯，关爱并认真维护自身口腔健康。

（作者单位：上海交通大学医学院附属第九人民医院口腔预防儿童科；叶玮为副主任医师，杨欣瑜为口腔医学硕士）

相关链接

由上海交通大学医学院附属第九人民医院、上海助医网等单位联合发起的“爱牙日”大型广场咨询、宣传活动，将于9月19日（星期三）上午9:30至下午1:30在南京西路1649号静安公园广场举行。第九人民医院20位牙科专家将为市民现场解答各种爱护牙专业问题。现场将举办爱牙小知识有奖问答活动等。

写在“中国脑健康月”——

如何预防老年痴呆症

◆ 陈婕



痴呆是一种以认知功能缺损为核心症状且与年龄相关的获得性智能损害综合征。全球目前有3560万痴呆患者，每4秒新增一名痴呆患者，每年新增770万痴呆患者，中国迄今已超过600万痴呆患者。目前，老年痴呆已成为继心脏病、脑血管病和癌症后，老年健康的“第四杀手”。上海是我国最先进入老龄化的城市，目前痴呆患者近25万，但“痴呆”的就诊率不足20%，随着病情持续进展，患者生活质量持续下降，也给整个社会和家庭带来极大的负担。

9月是中国脑健康月，在此背景下，上海医学会神经内科分会与复旦大学附属中山医院神经内科共同举办以“传播脑科学、促进脑健康”为主题的公益健康宣教活动，希望能让更多人了解和重视痴呆，唤起更多人对痴呆早防早治的意识。

老年痴呆症早期表现

老年痴呆症发病常很隐匿，不为人们所注意，因此正确认识痴呆早期症状，使病人得到及时治疗，延缓进展，就显得非常重要。

痴呆早期记忆障碍表现很突出，病人容易忘事，丢三落四，初期表现为对近事的遗忘，如对几小时前刚吃过的菜已不能回忆。随着病情加重，远事记忆也受影响，如不能回忆过去的经历。有的病人表现为情感障碍，早期有情绪不稳定，感情脆弱易流泪，遇事抑郁愁闷，为小事焦躁不安，害怕恐惧等。一些病人有认知障碍，开始可有注意力不集中、思想分散、说话重复、优柔寡断下不了决心，与以往的精明强悍形成鲜明的对比。有些病人有心理障碍，由于记忆力减退，不知道东西放在何处，总怀疑有人偷他的东西。有的病人感到躯

体不适到处求医检查，虽未查出异常，但仍感到痛苦。患者性功能低下，常怀疑配偶有外遇，为此家庭常吵闹不和。少数病人有行为障碍，一反常态变得过分节俭，到处收集废品，一些病人把自己画的简单草图比作名家所画，备加珍藏。有些病人到了新环境经常走错家门。

上述早期症状，非同时出现，一旦有类似症状发生，应立即到专科医院进行心理咨询，进行必要的心理测试和神经系统检查，以利于早期诊断。

从中年开始积极预防

老年性痴呆的预防要从中年开始做起，因为老年性痴呆能如在痴呆前期或痴呆初期被发现，并在生活上采取相应措施，持之以恒

地做下去，是完全可以控制其发展的，并且可以使其在一定程度上向好的方向转化。

从近年研究的结果看，预防老年痴呆发生的主要措施有如下几个方面：

1. **避免脑动脉硬化及脑血栓等疾病发生，以防因脑供血不足而导致老年痴呆**

动脉硬化是老年痴呆症的主要“敌人”。调节膳食，少吃食盐，并开展适宜的体育活动，有助于防止动脉硬化。

2. **注意智力训练，勤于动脑，以延缓大脑老化**

研究显示，常做用脑且有趣的事情，可保持人的头脑灵敏，锻炼脑细胞反应敏捷，而整日无所事事，则患老年痴呆症的比例较高。老年人应保持活力，多用脑，如多看书、多学习新鲜事物；培养业余爱好，可活跃脑细胞，防

止大脑老化；应注意广泛接触各方面的人，如和朋友聊天、打牌、下棋等，都可刺激神经细胞活力。

3. **加强精神调养**

人们常说：“笑一笑，十年少”，注意保持乐观情绪，也就是说，要宁静无惧，恬淡虚无，与世无争，知足常乐，清心寡欲。做到外不受物欲的诱惑，内不存情感的激扰，这样才能有助于健康不衰。

4. **注意维持人际关系，避免长期陷入忧郁状态**

因为忧郁是老年人患痴呆症的危险因素，因此要避免精神刺激，以防止大脑组织功能的损害；另外，维持家庭和睦可以保持心情愉快，能增强抗病能力。

5. **加强体育锻炼**

许多人都知道，运动可降低中风几率，其实运动还可促进神经生长素的产生，可预防大脑退化。除整体性全身活动外，应尽量多活动手指。

6. **起居饮食规律**

一般应早睡早起，定时进食，定时排便，保持大便的通畅对于预防老年痴呆的发生有积极意义。在膳食上，强调做到“三定、三高、三低和两戒”，“三定”即定时、定量、定质；“三高”即高蛋白、高不饱和脂肪酸、高维生素；“三低”即低脂肪、低热量、低盐；“两戒”即戒烟、戒酒。老年人应多补充有益的矿物质及微量元素，缺乏必需的微量元素（如锌等），可致大脑供血不足，引起血管病变。适当补充维生素E，可以增强记忆力，也有助于预防老年痴呆症。另外，老年人要多吃鱼。荷兰科学家对5000名55岁以上的老年人进行的研究显示，经常吃鱼者患老年痴呆症的几率只是不吃鱼者的40%。

（作者为复旦大学附属中山医院神经内科副主任医师，专家门诊：周一、周三全天。9月20日12:30，复旦大学附属中山医院门诊大厅一楼将举行脑健康月公益宣教讲课“早防早治老年痴呆”）