

2025年9月22日

星期一

农历乙巳年八月初一
今日8版 总第8267期

减糖控体重 护牙促健康



扫描二维码获取更多信息

长治日报社

长医附属和平医院

长治市人民医院

长治市第二人民医院

长治市中医研究所附属医院

长治市妇幼保健院

联合推出

全国爱牙日

口腔健康 全身健康

特刊



解锁口腔与全身健康密码

在快节奏的生活中,你是否曾停下脚步,关注过自己的牙齿健康?2025年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”。今天,我们一起来了解一下今年“全国爱牙日”的核心信息点。

口腔健康:全身健康的“前哨站”

口腔健康绝非孤立存在,它与全身健康紧密相连,宛如一张复杂交织的大网。口腔作为食物进入人体的“第一站”,牙齿、牙龈、黏膜等共同构成抵御病菌的防线。一旦口腔健康防线被攻破,龋齿、牙周炎等问题将接踵而至,细菌及其代谢产物会通过血液、淋巴循环,悄无声息地“潜入”全身,引发一系列连锁反应。比如,牙周炎与心血管疾病存在密切关联,炎症因子会使血管内皮受损,增加动脉粥样硬化风险;口腔感染还可能加重糖尿病病情,血糖控制难度陡然上升。对于孕妇而言,牙周病甚至可能导致早产、低体重儿等不良妊娠结局。

控糖减重:护牙新关键

在生活水平日益提高的今天,高糖饮食成为口腔健康的“隐形杀手”。糖果、蛋糕、碳酸饮料……这些甜蜜诱惑在满足味蕾的同时,也在为口腔细菌提供“温床”。细菌分解食物中的糖分,产生酸性物质,不断侵蚀牙釉质,

龋齿便趁虚而入。不仅如此,过量糖分摄入还会导致体重飙升,肥胖带来的代谢紊乱又进一步威胁口腔健康,形成恶性循环。据权威数据显示,我国儿童患龋率呈上升趋势,其中高糖饮食是重要诱因之一;成年人中,因长期高糖饮食引发的牙周问题也屡见不鲜。“减糖控体重”这一副主题,正是针对当下生活方式的精准“药方”。

全民行动:共筑口腔健康防线

口腔健康是一场需要长期坚持的“马拉松”,而非短暂停顿,也绝非个人小事,需凝聚全民合力。个人要从正确刷牙、使用牙线,到控制糖分摄入、定期口腔检查,用每个小行动为全身健康添砖加瓦;家庭应做好“传帮带”,从小培养孩子护牙习惯;社会层面需加强口腔健康科普,完善社区牙科诊疗服务……

让我们以“全国爱牙日”为新起点,将口腔健康融入日常生活,从“齿”开始,拥抱健康生活,绽放自信笑容,共同书写口腔与全身健康的美好篇章。

·宋玉红·