



市人民医院口腔科医护团队

长治市人民医院口腔科主任郭刚：

## 减糖控体重 护牙促健康

本报记者 刘婷婷

爱牙日，这一特殊的节日，旨在唤起公众对口腔健康的关注。口腔，作为身体的重要组成部分，不仅关乎我们的饮食和言语功能，更与全身健康紧密相连。

在第37个“全国爱牙日”到来之际，“口腔健康 全身健康”理念再次成为公众关注焦点，副主题“减糖控体重 护牙促健康”更是为大众健康生活指明方向。长治市人民医院口腔科主任郭刚，长期致力于口腔健康科普与临床护理工作，在这个特殊节点，本报记者采访了郭刚，听他分享关于减糖控体重和口腔健康的专业见解，指导大家养成科学的口腔清洁习惯，帮助提升口腔健康水平、延长牙齿使用寿命，降低口腔疾病的发生风险，为全身健康筑牢重要防线。



### 限制高糖食品及饮料的摄入

郭刚指出，在日常生活中，香甜的巧克力、爽口的可乐，这些含糖美食可带来瞬间愉悦，却隐藏着健康危机。从专业角度看，过量摄入糖分是口腔健康的“头号杀手”。口腔中的致龋细菌，如变形链球菌，会利用糖分代谢产生酸性物质，持续侵蚀牙齿釉质，初期表现为牙齿敏感，逐渐形成龋洞，严重时引发剧痛。他强调：

“龋齿不仅影响生活质量，若不及时治疗，还可能引发牙髓炎、根尖周炎等并发症。”

除了龋齿，过量糖分还会增加牙周炎风险。郭刚解释：“糖分是有害细菌的‘养料’，会削弱牙龈组织抵抗力，使牙龈更易受细菌侵袭，引发牙龈红肿、出血。若牙周炎发展到晚期，会导致牙龈萎缩、牙槽骨吸收，最终牙齿松动脱落。”另外，长期高糖环境还会改变口腔内菌群平衡，增加口腔黏膜感染风险，如免疫力较低人群易患鹅口疮。

因此，郭刚建议，要减少这类食品和饮料的摄入，避免饮用碳酸饮料，并在进食后漱口，确保睡前刷牙后不再进食。同时，要定期进行口腔检查和洁牙，确保口腔清洁与健康。



### 肥胖人群更易患口腔疾病

近年来，随着肥胖率的不断攀升，肥胖人群中，龋齿和牙周病等口腔问题也更为普遍。肥胖和口腔健康之间，是否真的存在某种关联？研究表明，肥胖者的代谢异常，比如血糖水平不稳定，可能会直接影响到口腔环境，增加细菌滋生的风险，从而引发或加重口腔问题。所以，保持健康的体重，对维护口

腔健康也是至关重要的。

郭刚介绍，高体重常与高糖、高脂等不健康饮食习惯相关。肥胖人群体内慢性炎症水平较高，会降低身体对牙周细菌的清除能力，使牙周炎发病概率更高，病情更严重，形成“肥胖-炎症-牙周病”的恶性循环。此外，研究表明，肥胖是口腔癌，尤其是舌癌、颊



### 减糖控体重从行动开始

认识到减糖控体重的重要性后，如何将知识转化为实际行动？郭刚分享了市人民医院口腔科的实践经验。近年来，市人民医院口腔科积极开展健康倡导活动，走进社区和幼儿园进行口腔健康知识科普。

在社区活动中，专家团队为居民进行免费口腔检查，仔细查看牙齿、牙龈状况，针对问题给予专业治疗建议。郭刚回忆：“有位大爷牙齿疼痛很久却未重视，检查发现是严重龋齿，我们及时给出治疗方案，并强调日常口腔护理和减糖的重要性。”同时，团队现场指导居民正确刷牙方法，强调早晚刷牙、饭后漱口的重要性，帮助居民养成良好口腔卫生习惯。

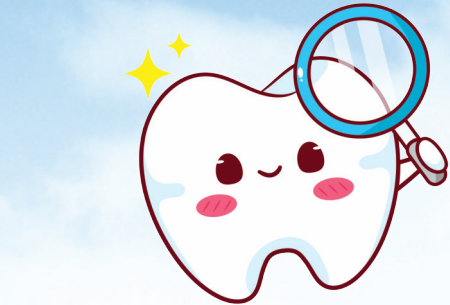
走进幼儿园，医护人员则采用生

动有趣的方式向小朋友们讲解口腔健康知识。通过播放动画视频、展示牙齿模型等，让小朋友了解牙齿结构、龋齿形成过程及预防方法。郭刚说：“小朋友们对动画和模型很感兴趣，在轻松氛围中就能理解减糖对口腔健康的重要性。我们呼吁小朋友减少饮用含糖饮料，少吃糖果、甜点，多吃蔬菜水果等富含纤维的食物，既有利于牙齿自洁，又能促进口腔颌面生长发育。”

对于普通大众，郭刚给出具体减糖控体重和护牙建议。在饮食方面，学会看食品配料表，警惕“隐形糖”，减少饮料、糖果和加工零食摄入；多吃新鲜瓜果蔬菜，养成喝白开水的习惯，晚上睡前清洁口腔后不再进食。口腔清洁上，每日至少早晚各刷牙一次，每次不少于

3分钟，使用中软毛牙刷，采用巴氏刷牙法，刷牙力度适中；餐后使用牙线、冲牙器等辅助工具清洁牙缝，牙缝较大者可遵医嘱使用牙间隙刷；多喝水，促进唾液分泌，饭后养成漱口好习惯。此外，一般人群每年至少进行一次口腔检查，儿童口腔疾病进展快，建议每半年至少检查一次，做到早发现、早治疗。

郭刚表示，减糖控体重、守护口腔健康是一场持久战，需要个人、家庭和社会共同努力。希望通过“全国爱牙日”宣传活动，能让更多人认识到口腔健康与全身健康的紧密联系，养成“主动护牙、科学控糖”的健康生活方式，为自己和家人健康奠定坚实基础。在这个爱牙日，让我们一起行动，从“齿”开启健康生活新篇章。



在幼儿园进行科普宣教



给拔牙后的小朋友讲解注意事项



学校进行口腔健康义诊



小朋友治疗前通过牙齿模型的趣味引导



龋病的治疗



宣传讲解护牙知识



为患者精心治疗

长治市人民医院口腔科护士长田甜：

## 关爱银龄 口腔无忧

本报记者 刘婷婷

牙齿松动吃不下饭、牙周肿痛夜不能寐、假牙不适影响交流……在老龄化程度持续加深的背景下，老年群体的口腔健康问题正从“小毛病”演变为影响生活质量的“大困扰”。

老年人如何维护口腔健康？“年纪大了，掉几颗牙很正常”的说法对吗？在第37个“全国爱牙日”期间，市人民医院口腔科护士长田甜为大家讲授老年人口腔保健护理知识，帮助老年人提升口腔健康水平、延长牙齿使用寿命。

“牙齿脱落从不是岁月的必然结果，而是牙周病、龋齿等口腔疾病长期忽视的‘后遗症’。只要做好科学防护，‘人老未必掉牙’完全能实现。”田甜结合临床经验，为老年群体的口腔健康送上专业指南。



### 误区：超八成老年人缺牙根源是疾病

“我国60岁以上老年人群中，超过80%存在不同程度的缺牙问题，其中15%的老年人全口无牙。但这组数据，绝不是‘人老必掉牙’的证明。”田甜解释，“老年人缺牙的核心诱因是牙周病和龋齿，而非自然衰老，很多老年人把牙龈出血、牙齿敏感当成‘老了的正常现象’，直到牙齿松动吃不了饭才来医院，此时牙周

组织已严重受损，甚至只能拔牙。”

田甜说，牙周病被称为牙齿的“隐形杀手”，早期仅表现为刷牙出血、口腔异味，若不干预，细菌会逐渐侵蚀牙槽骨——就像大树失去土壤支撑，最终导致牙齿松动脱落。我国60岁以上老年人群牙周健康率不足15%，远低于国际平均水平；而龋齿在老年群体中同样高

发，因年龄增长导致牙龈萎缩、牙根暴露，根面龋的发病率比中青年高出2倍，“很多老年人直到牙疼得睡不着，才发现牙根已被蛀空。”



### 警惕：缺牙危害远超“吃不好”

“很多老年人觉得‘掉牙只是影响吃饭’，其实缺牙带来的连锁反应，会从口腔蔓延至全身。”田甜结合临床案例，详细分析缺牙对老年生活的多重影响。

在饮食与营养层面，牙齿是消化吸收的“第一道关卡”。她曾遇到一位75岁的李大爷，因缺牙无法咀嚼肉类和新鲜蔬菜，长期以粥、面条为主食，半年内体重下降四公斤，还查出贫血。

“缺牙导致咀嚼功能下降，老年人会主动避开需要啃咬的食物，久而久之蛋白质、维生

素、钙等营养素摄入不足，不仅引发营养不良，还会让身体抵抗力下降，感冒、肺炎等疾病更容易找上门。”田甜说。

在全身健康层面，缺牙的隐患更不容忽视。田甜指出，食物未经充分研磨就进入胃肠道，会加重肠胃负担，长期可能诱发胃炎、胃溃疡；同时，口腔内的致病菌可能通过缺牙创口进入血液循环，增加冠心病、脑卒中、糖尿病等慢性疾病风险。“有研究显示，口腔感染患者患冠心病的概率是健康人群的1.5倍，而糖尿病患者若有牙周炎，血糖控制难度会

增加30%。”此外，缺牙部位的牙槽骨会因失去咀嚼刺激而萎缩，导致面部塌陷、嘴角下垂，不仅影响美观，还会进一步影响剩余牙齿的稳定性。

更易被忽视的是心理层面的伤害。田甜回忆，一位68岁的阿姨因缺了门牙，说话漏风、吐字不清，原本爱跳广场舞的她渐渐不愿出门。“很多老年人会因缺牙不敢笑、不敢说话，逐渐减少社交，长期处于这种状态容易产生孤独感、焦虑感，严重影响晚年心理健康。”



### 对策：预防加修复守护口腔健康

“缺牙不是‘终点站’，通过科学修复和日常防护，老年人完全能重新找回咀嚼功能和自信。”田甜从预防和修复两方面给出解决方案。

结合老年人口腔特点，要做好日常清洁：每天至少刷牙两次，每次不少于3分钟，用含氟牙膏和软毛牙刷，兼顾牙齿内侧、牙龈沟；刷牙后用牙线或牙缝刷清洁牙缝，进食后用温水漱口。避免牙齿损伤：不用牙齿咬硬物，防止牙齿断裂；佩戴假牙的老年人，每天取下后用软毛刷清洁，夜间浸泡在清水或专用清洁剂中，避免用热水浸泡。定期口腔检查：每半年至一年到正规医院做口腔检查，及时发现龋齿、牙周炎等问题。关注全身健康：控制好糖尿病、高血压等慢性疾病，

这些疾病会影响口腔健康，反之口腔感染也会加重慢性病，形成恶性循环。

在牙齿修复方面，田甜介绍目前临床常用的三种方式，可根据老年人的缺牙情况、健康状况和经济条件，选择活动义齿、固定义齿、种植牙等。

“夕阳无限好，晚年生活的幸福，离不开一口健康的牙齿。”田甜希望老年朋友能打破“人老必掉牙”的固定想法，主动做好口腔保健，养成爱牙护牙的健康生活方式。据悉，在第37个“全国爱牙日”期间，市人民医院口腔科也将开展免费口腔检查、健康讲座、假牙维护指导等公益活动，助力更多老年人实现“人老牙不老”的目标，用健康牙齿守护幸福晚年。



本版图片由长治市人民医院口腔科提供