

注重均衡饮食 呵护口腔健康

健康科普

健康不健康,首先看口腔;全身健康,始于口腔健康。饮食与口腔健康,口腔健康与肥胖、糖尿病、心脑血管疾病等慢性病之间有着千丝万缕的联系。呵护口腔健康,应注重均衡饮食,做好护牙减糖。

不良饮食习惯——口腔健康的“隐形威胁”

游离糖吃太多。糖分为“友好型”的非游离糖和“危险型”的游离糖两大类。非游离糖是指天然存在于水果和蔬菜中的糖、奶类中的乳糖,以及谷物、薯类中的淀粉。这类糖与膳食纤维、蛋白质等结合,人体消化吸收较慢,也不被口腔细菌直接利用,对健康影响较小;游离糖则是指加工食品中人为添加的蔗糖、葡萄糖、果糖和糖浆,以及天然存在于果汁、蜂蜜、糖浆中的糖。

游离糖一进入口腔,就像“能量炸弹”,被细菌暴风吸入,分解产生大量酸性物质,让口腔pH值迅速降至临界值5.5以下,导致牙釉质溶解脱矿,致龋菌乘虚而入,引发龋齿。

在龋齿发生过程中,糖、酸、细菌,以及作用时间都是关键因素,频繁进食更是雪上加霜,让牙齿长期暴露在危险中。而且游离糖能量很高却并不含营养成分,被人体快速吸收后会导致血糖剧烈波动。长期过量摄入游离糖会增加患上肥胖或高血脂、糖尿病、高血压等慢性病的概率。

《中国居民膳食指南(2022)》建议,成年人和大于4岁的儿童每天游离糖的摄入量应当控制在50克以下,最好少于25克。算算看,我们一天的“甜蜜配额”就只有一杯奶茶、一瓶可乐或两杯鲜榨果汁。

长期大量食用酸性食物。长期大量食用柑橘类水果、碳酸饮料、果汁、醋等酸性食品会直接导致牙釉质脱矿,使其变得粗糙、敏感,甚至失去光



(资料图片)

泽。尤其对于很多原本口感偏酸的饮料或食品,商家为了提升口感,还添加了大量糖,这会对牙釉质产生双重打击,最终导致牙齿酸蚀症或是龋齿。

喝酒和嚼槟榔。酒精入口会刺激口腔黏膜,削弱屏障功能,同时促进有害菌滋生,增加牙周炎的发生风险;其代谢产物乙醛更是直接损伤细胞DNA,成为口腔癌的“催化剂”。槟榔纤维粗糙,咀嚼时会对口腔黏膜造成持续性的机械刺激;所含的槟榔碱等生物碱也会直接损伤细胞DNA并诱导细胞凋亡,引发慢性炎症与纤维化,与酒精协同增加口腔癌的发生风险。

均衡饮食——口腔健康的“营养盾牌”

“牙齿清洁、无龋洞、无疼痛感、牙龈颜色正常、无出血现象”是世界卫生组织对口腔健康的标准。这些目标的实现,离不开科学饮食习惯的助攻。

1.钙、磷、氟与维生素D:牙齿的“钢筋水泥”

牙釉质的主要成分是羟基磷灰石,其硬度依赖充足的钙、磷等矿物质。氟能与羟基反应,形成更稳定、更坚硬的氟磷灰石,既能显著提高牙釉质对酸性物质的抵抗,又能帮助牙齿从唾液中吸收钙、磷;维生素D是钙、

磷的搬运工,促进肠道吸收钙、磷,协同加速受损牙釉质的修复和再矿化。奶类等食物中富含钙;鱼类等食物中富含磷;茶叶等食物是氟的优质来源;海鱼等食物富含维生素D。

2.膳食纤维:天然的“口腔清洁工”全谷类和杂粮、笋类和西兰花等蔬菜、苹果和香蕉等水果,以及豆类等高纤维食物,在被咀嚼时能像“天然牙刷”一样,摩擦牙齿表面,清除食物残渣和菌斑,降低龋病和牙周病的发病风险。同时,它们还能通过增加咀嚼次数刺激唾液分泌,中和口腔酸性环境。

3.维生素A等:口腔健康的“营养卫士”

维生素A、B族维生素和维生素C通过维持黏膜屏障、促进组织修复和调节免疫功能,共同抵御牙周病与口腔黏膜病的侵袭。

维生素A能促进口腔黏膜和牙周上皮细胞的正常分化和增殖,增强黏膜的完整性和抵御外界刺激的能力;维生素B₆缺乏会导致口腔周围神经功能异常(如神经炎);维生素B₁₂直接参与口腔黏膜细胞的代谢;叶酸参与细胞分裂与生长;维生素C能促进胶原蛋白合成,增强牙龈及黏膜组织的弹性和修复力。

均衡摄入橙色蔬果(富含维生素A)、绿叶蔬菜、全谷豆类(富含B族维生素和叶酸)、新鲜水果(富含维生素C),以及适量动物肝脏和深海鱼类(富含B族维生素和维生素A),全面补充各类维生素,才能守护好口腔黏膜和牙周健康。

4.水分:口腔环境的“调节器”

摄入充足的水分能保持口腔湿润,冲刷食物残渣和稀释酸性物质,减少细菌滋生和口臭的发生。建议每天饮水量1500毫升至1700毫升(约8杯水),避免用含糖饮料替代水。

(王笑喆)

相关链接

健康生活从一口好牙开始

- 清洁习惯:每日用含氟牙膏刷牙两次,用牙线清除牙齿邻面的牙菌斑,餐后漱口,1小时后刷牙。
- 饮食管理:严格限制游离糖摄入的总量、频率,以降低酸性食物腐蚀牙釉质的概率。合理膳食,规律饮食。用白水替代饮料。
- 生活习惯:戒烟、限酒,并远离槟榔。
- 定期检查:每6个月至1年进行一次专业的口腔检查,监测口腔疾病的风险。

集体滴眼药可以预防

一些人认为,通过集体滴眼药可以预防红眼病的传播。然而,这种方式不仅不能起到预防作用,还可能因多人共用同一瓶眼药水而造成交叉感染。

得过一次就不会再得

不少人以为得过一次红眼病后,就能获得长期免疫力,从此不会再感染。但事实并非如此。红眼病治愈后产生的免疫力维持时间短,且引起红眼病的病毒型别多,不同型别的病毒无交叉保护。因此,即使曾经感染过,仍有可能再次发病。

红眼病并非难以应对,只要我们掌握科学的防护知识,保持良好个人卫生习惯,注意用眼卫生,就能有效预防和控制疾病。

(郭计)

健康教育

洪涝灾害包括洪水灾害和雨涝灾害两类,多指大雨、暴雨引起水道急流、山洪暴发、河水泛滥、淹没农田、毁坏环境及各种设施等现象。严重的洪涝灾害会诱发山崩、滑坡、泥石流等次生灾害,在突发公共事件中属于重大、频发、面广的自然灾害。

预防洪涝灾害,要关注天气预报,多雨季季节不去山区河道等危险地带。注意洪灾预警,特别是发生持续暴雨时,要高度警惕。接到洪灾预警时,要根据政府要求,有序转移到地势高、地基牢固的地方。关闭煤气阀门和电源开关,防止次生灾害发生。

遭遇山洪,要果断躲避。溪、河洪水迅速上涨时,不要沿着河谷跑,应向河谷两岸高处跑。住宅被淹时,要向屋顶、大树转移,可用绳子将身体与固定物相连,以防被洪水卷走,并发出呼救信号,积极寻求救援。落水者要尽可能地保存体力,利用门板、桌椅、木床、竹木等漂浮物转移到较安全地带。不要贪恋财物,以免丧失逃生机会。

对于救上岸的淹溺者,不要控水,尽量将其置于侧卧位,注意擦干身体并保暖。如果溺水者意识不清,迅速清理口鼻异物,保持气道通畅。对呼吸心跳停止的溺水者实施心肺复苏,对外伤的给予止血、包扎、骨折固定等。

(小健)

下期刊登预告:

《健康教育》将在下期刊登中国公民“健康素养”66条第1条解读——“健康不仅仅是没有疾病或虚弱,而是身体、心理和社会适应的良好状态。预防是促进健康最有效、最经济的手段”,敬请关注。

吸烟的危害

众所周知,吸烟危害健康。健康通常是人们戒烟的第一个理由。吸烟会引起多种疾病。35岁以上,用避孕药并吸烟的妇女,有很高的机率会得心脏病、中风和腿上血块凝结等疾病,也比较容易小产,或生出来的婴儿畸形。戒烟对各年龄层的吸烟者都有益处。而且不只对健康的人,对已经患有与吸烟相关疾病的人也有益处。

近年来世界卫生组织提醒,吸烟对脑部、喉部、心脏的危害主要有:

对脑部的危害。吸烟会引致多种脑部疾病,会减低循环至脑部的氧气及血液,引致脑部血管出血及闭塞,而导致麻痹、智力衰退及中风。中风原因是吸烟导致脑部血管痉挛,使血液比较容易凝结。吸烟者中风机率较非吸烟人士高出两倍。

对喉部的危害。吸烟可导致喉癌。喉癌患者以男性居多。对心脏及血管的危害。吸烟会使脂肪积聚、血管闭塞,令吸烟者容易患冠状动脉心脏病。因吸烟而导致的心脏病死亡率占全部的25%。50岁以上吸烟人士的患病率提高2倍。50岁以下吸烟人士的患病率提高9至14倍。吸烟令血管收缩,减慢血液及氧份循环,最终导致血管壁变厚,诱发冠心病及中风。吸烟会令手脚血液流通完全受阻,以致截肢。

(晓卫)



禁烟控烟 健康你我

秋分时节如何养生

现在已进入秋分时节了,秋分的“分”是“平分”的意思,它把整个秋季分为了初秋和深秋。秋季早晚温差大,很多疾病容易找上门。针对秋季高发的疾病,比如感冒、咳嗽、过敏性鼻炎以及腹泻等常见疾病,中医有哪些预防和治疗的方

法呢?中国中医科学院西苑医院主任医师黄欲晓认为,今年秋分时节,除了干燥以外,还夹杂着湿气,呈现“燥湿交织”的特点,这样的气候,对人体健康的影响主要有以下两个方面:

一方面,由于干燥,人体会出现口鼻干燥不适等症状,比如感冒、咳嗽、过敏性鼻炎这些疾病的发生是增加的。

另一方面,湿气会影响我们人体的脾胃功能,再加上秋季早晚温差很大,所以特别容易出现腹泻的症状。秋分养生保健的重点,除了要润燥以外,还要注重保护胃肠功能,减少湿气对它的困扰。

针对秋分时节容易出现过敏性鼻炎、腹泻常见疾病,可尝试如下养生防治调治的方法:

过敏性鼻炎,人体容易出现鼻痒、鼻塞、涕流不止,是常见的症状。可按压迎香穴,这个穴位位于人体鼻翼外缘中点鼻唇沟的位置,可以用食指的指腹轻轻按压穴位3至5分钟,对于过敏性鼻炎患者,能够很快地疏通鼻腔,达到缓解症状的目的。

针对腹泻,可采取食疗方法,比如可以用茯苓15g、山药15g,还有用炒薏苡仁30g,再加上粳米50g、百合10g,熬粥温服,这样的养生粥可以促进人体胃肠功能的恢复,减缓腹泻的症状。

(卫新)

时令养生

“讲文明 树新风”公益广告

提倡低碳 循环 可持续理念

中共赣州市委宣传部 赣州市文明办 赣州市融媒体中心 宣

