

日常维护牙齿有哪些方法?

牙齿是人体的咀嚼器官,主要作用是磨碎食物,使其易于消化。如果牙齿不健康,可能会导致咀嚼困难,影响食物的消化吸收,甚至可能引发消化系统疾病。另外,牙齿在发音过程中起到重要作用,尤其是前牙,如果牙齿不整齐或有缺陷,可能影响个人的发音和语言表达能力。因此,保持牙齿健康对个人的生活质量、健康情况和社交关系至关重要,我们要关注牙齿健康,定期进行口腔检查,平时采用正确的刷牙方法,使用牙线清洁牙齿,保持健康的饮食习惯。

牙不好会发生什么?

正确的口腔卫生可以防止牙齿表面的色素沉积,保持牙齿的明亮和美白,还可以预防龋齿和牙结石等问题,使牙齿保持整洁和美观。正确地维护牙齿为人们带来良好的口腔健康、美观的笑容,对个人自信心、整体健康情况以及生活品质 and 幸福感都有积极影响。

不良口腔卫生习惯会导致细菌在口腔中形成牙菌斑,这些细菌可以产生酸,侵蚀牙齿的牙釉质,最终导致蛀牙的形成。牙菌斑的积累可能导致牙龈炎,即牙龈的炎症,如果不及及时处理,可能发展为牙周炎,进一步导致牙龈退缩、牙槽骨吸收和牙齿松动。牙周炎的进一步发展会引起牙周疾病,包括牙周袋形成和牙齿支持组织的破坏,导致牙齿丧失和牙齿移位。

不良的口腔卫生习惯可能导致

口腔内感染的风险增加,细菌感染可引起牙齿疼痛、肿胀和脓肿等症状。不良的饮食习惯、抽烟、饮酒及嚼槟榔等因素可能导致牙齿变色、失去光泽以及口腔粘膜纤维化病变。

如何维护牙齿健康?

正确的刷牙方法 牙刷选择软毛、小头的牙刷,使刷头放置于牙龈部龈缘处,刷毛指向牙根方向(上颌牙向上,下颌牙向下),与牙长轴呈45度角,轻微加压,使刷毛部分进入牙龈沟内,部分置于牙龈上。以小幅度、短距离的方式轻轻刷牙,确保刷到牙齿的每个表面,包括内侧、外侧和咬合面,注意轻柔地清洁牙龈缘,因为这里最容易藏污纳垢,刷牙时间至少2分钟,以确保有效地清洁牙齿。

定期更换牙刷 每天至少刷牙两次,早晚各一次。每3个月左右更换一次牙刷,牙刷磨损后可能无



法有效清洁牙齿,定期更换牙刷有助于保持牙齿和牙龈健康。

正确使用牙线 每天至少使用一次牙线,特别是在饭后。使用牙线清洁牙齿间隙,尤其是相邻的两颗牙齿之间,正确地将牙线放置在两根手指之间,保持其水平,使用“C”形手法,将牙线在两颗牙齿之间前后移动,以刮除牙菌斑和食物残渣,对每个牙缝重复上述步骤,直到清洁完所有牙齿。

使用漱口水 每天至少使用一次漱口水,选择含有抗菌成分的漱口水,有助于维持口腔清洁和健康,杀死口腔中的细菌和减少牙菌斑。可以选择在刷牙后或进食后使用漱口水,以达到彻底清洁口腔的目的。

定期进行口腔检查 建议每6~12个月进行一次口腔检查及洁牙,口腔检查有助于早发现和及时治疗龋齿、牙周病等问题,口腔专业人士可以及时提供合适的治疗建议。洁牙可以有效去除牙石和牙菌斑,保持牙齿和牙龈健康。

健康的饮食习惯 保持良好的作息、饮食习惯和充足的睡眠,有助于身体健康和牙齿健康。增加摄入富含维生素和矿物质的食物,如蔬菜、水果和坚果等;避免过量摄入咖啡因和糖分(尤其是加工糖),以减少对牙齿的损害,糖是牙菌斑的主要营养来源;多吃一些富含纤维的食物,有助于清洁牙齿、减少牙菌斑形成;多喝水有助于冲洗口腔内的食物残渣,减少细菌滋生。

改正不良生活习惯 避免使用牙齿咬硬物,如冰块、硬糖和开瓶盖等,这样可以减少牙齿磨损和折断的风险;吸烟和过量饮酒对口腔健康有害,尽量戒烟或限制吸烟频率,限制饮酒量,降低口腔疾病的风险。日常生活中还要注意口腔锻炼,进行舌头运动,增强舌肌的力量和灵活性,进行叩齿运动,锻炼牙齿和牙龈,进行鼓漱运动,促进唾液分泌,提高口腔自洁能力。

中南大学湘雅二医院桂林医院 刘莹

手足口病传染强度上升

专家提醒:加强防控

手足口病是幼儿多见的传染病,每年均有两个致病率高的时间段,分别是每年的4~7月和10~11月,春夏季高峰致病率超过秋天。随者新型冠状病毒肺炎列入乙类乙管后,防控策略开始宽松,群体对手足口病预存免疫力下降,专家提醒,手足口病传染强度将会提升,应加强防控。

手足口病流行强度将上升

手足口病是通过肠道病毒引发的传染病,导致手足口病的肠道病毒超过20类,其中肠道病毒71型(EV71)与柯萨奇病毒A16型(Cox A16)最为多见,表征是口部疼痛,食欲不振,低烧,手部、脚部、口部会形成疱疹或溃烂。

小于5岁的婴幼儿占手足口病总病例数的90%。大部分患儿一周会痊愈;少部分儿童会引发心肌炎、肺水肿、无菌性脑膜炎等并发症;重症儿童病况恶劣,会诱发死亡。

1957年新西兰首次汇报手足口病,随后快速在全世界肆虐。1997年前在欧美较为多见,1997年后在亚太区域流行。1981年中国在上海出现了手足口病,随后北京、河北、天津等十几个省市都有汇报。2008年,安徽阜阳手足口病导致多位患者死亡,这引起我国卫生机构的关注。同年5月,原国家卫生部把手足口病归入法律报告范畴内的丙类疾病。近5年每年手足口病致病率连续位居我国法定传染病致病率的前列。

2009年~2019年,中国手足口

病致病率隔年高发,每年汇报的病例数超过200万;2020年~2022年致病率下降,年度汇报的病例没有超过200万。近期部分区域,如苏州、洛阳、湖州发出手足口病进入高发阶段的警告。

如何提前干预手足口病?

当前还没有诊疗手足口病的对症药品,通常是对症诊治。

手足口病对中国幼儿生命健康造成严重影响,也额外增加了家庭的经济负担。中国每年由EV71感染导致的重症的医治成本大约是1.8亿元,轻症手足口病患者的医治成本大约是10~20亿元。因为存在错报漏报等情况,疱疹性咽喉炎与局部神经系统干扰未统计在内,并且没有换算长期后遗症情况,所以经济成本居高不下。

预防面临的最大难题是手足口病有着多类病原,不存在交叉保护的可能性;其次,有着隐形传染特征。初期表征不明显,传染源察觉困难,很难规范管控;再次,是传播渠道多元化,传播速率快;其四,是引发重症的新病原体持续涌现。

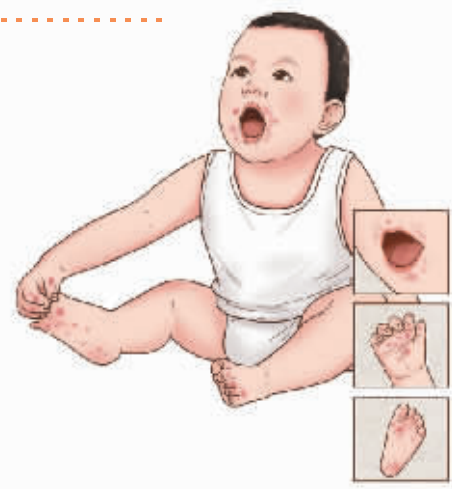
接种手足口病疫苗能明显减少

手足口病的病例。从2015年12月终开始,中国已经批准上市了3款EV71疫苗,EV71疫苗能够用于半岁~5岁幼儿预防EV71感染所引发的手足口病。

但中国的EV71疫苗接种率偏低。到2021年年中,我国平均累积接种率只有32%(以2014年诞生人口队列运算),不能保证群体免疫万无一失。手足口病疫苗接种的区域均衡,接种率高的区域以东部与发达区域为核心,西南部接种率很低。面对席卷而来的手足口病,提升手足口病疫苗接种率是必须采取的防控措施。

当前中国一部分区域开展的研究表明,EV71疫苗运用后,优势血清型的地理分布范畴开始减小。提升EV71疫苗接种是高效的防御策略,应加大宣传力度,提升疫苗接种率,免疫接种政策也要持续推行,可以启用联合接种模式。此外,免疫接种策略要面向经济欠发达、重症风险高的区域推行。

要搞好托儿所、家庭等重要区域与重要场地的症状检测,完成初期辨别,努力管控疫情,完成病源检测,掌控病源改变(特别是重症



病例与死亡病例改变情况),为疫病警告提供根据。

如何预防手足口病?

手足口病通常是通过密接病患的粪便、疱疹液、鼻腔异物、唾液,或通过碰触病患的衣物等传播,病患致病后一周内传染强度大。那么该怎样预防呢?

平时防护要勤洗手,不饮用生水,不吃生鲜食品,定期对居住卧室与事物消毒,多开窗透气。幼儿园、托幼部门等集体部门是手足口病多发地,容易诱发聚集性疫病。疾控中心需要发出通知,要求幼儿园、托幼部门每天早晨进行检测。假如察觉病例反常上升,应立刻汇报本地疾病部门与教育行政机构。此外,应严格管控病例,做好卫生工作,强化健康宣传力度。若明确过往手足口病是由EV71引发的,不应再次接种疫苗;由其它肠道病毒引发的可以再次接种。

南宁市上林县妇幼保健院 石路