

# 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和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，使刷头放置于牙颈部龈缘处，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。随着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疾病；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切接触病患的粪便、疱疹液、鼻腔异物、唾液，或通过接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