

# 30%-50%的成年人受口臭影响

为什么天天刷牙还是口臭？真相在这里——

早晨醒来的口腔异味、吃完大蒜后的尴尬……口臭是许多人难以启齿却普遍存在的困扰。据统计，约 30%-50%的成年人曾受口臭影响。

不少人对于口臭问题存在一些误区和疑惑，天天刷牙怎么还会有口臭？口臭是从哪里来的？怎么解决口臭问题？湖南中医药大学第一附属医院口腔科主任胡淳进行了解答。



## 口臭问题常见 3 大误区

**误区一 嚼口香糖能根治口臭** 科学真相：口香糖仅能暂时掩盖异味，无法解决细菌滋生或疾病引发的口臭问题。

**误区二 口臭一定是肠胃不好** 科学真相：绝大多数口臭源于口腔问题，肠胃问题仅占少数，且常伴随反酸、腹胀等症状。

**误区三 口臭一定是幽门螺杆菌感染** 科学真相：绝大多数口臭与口腔问题相关，目前认为单纯由幽门螺杆菌感染引起的口臭仅占少部分。

口臭不只是没刷牙那么简单，它可能是口腔健康，甚至全身健康的“信号灯”。

## 口臭从哪里来？

口臭可分为真性口臭、假性口臭及口臭恐惧症，后两类患者实际并无口臭问题。真性口臭又分为生理性和病理性两种。

**生理性口臭**：多因唾液分泌减少、基础代谢率低、口腔自洁作用受限时出现，常见于睡眠后，异味短暂，经口腔清洁后可快速消失。

**病理性口臭**：需重点警惕，其中 80%-90%源于口腔局部问题（口源性口臭），剩余 10%与

全身疾病相关（非口源性口臭）。

**1.口源性口臭**。牙菌斑与牙结石：牙齿表面、牙龈沟内的细菌分解食物残渣，产生硫化氢、甲基硫醇等挥发性硫化物，是口臭的主要“元凶”。

**牙周病与龋齿**：牙周炎患者的牙周袋内充满细菌和脓性分泌物，龋齿龋洞内易积存食物残渣并发酵，均会释放臭味。

**口腔黏膜问题**：舌苔过厚、口腔溃疡，或佩戴假牙清洁不当，都可能成为细菌滋生“温床”；口腔恶性肿瘤还会引发明显且持续加重的口臭。

**2.非口源性口臭**。多由呼吸道来源、血液携带来源、食物来源等引起，如鼻窦炎、扁桃体结石、肺炎、肺脓肿、胃溃疡、肝硬化、晚期肾病、糖尿病酮症酸中毒、药物作用，或食用大蒜等食物。这类口臭常伴随其他症状，如鼻塞、胃痛、体重骤降等，需结合全身检查判断。

若口腔检查无明显问题，或口腔问题经医生治疗后仍有明显口臭，需考虑全身健康情况。

## 如何解决口臭问题？

首先基础口腔护理必不可少

少。正确刷牙：每天刷牙 2 次，每次 2~3 分钟，清洁牙齿的同时也要清理舌苔。牙线/冲牙器辅助：及时清除牙缝内的食物残渣，减少牙菌斑堆积。漱口水辅助：可选择含氯己定、聚维酮碘等成分的抑菌漱口水，但注意不宜长期使用。

**针对性处理**。牙周病治疗：定期到专业医疗机构洗牙、做龈下刮治等专业清洁，建议每年 1~2 次。修补龋齿：及时填补蛀牙，避免食物嵌塞后腐败产生异味。

**全身疾病管理**：若口臭与鼻炎、胃病等全身疾病相关，需到对应专科接受治疗。

**生活习惯调整**。多喝水：保持口腔湿润，减少细菌繁殖。改变习惯：少抽烟、饮酒，可适量咀嚼无糖口香糖，刺激唾液分泌。定期检查：每年至少做 1 次口腔体检，及时发现潜在问题。

若坚持科学口腔护理 2~4 周后，口臭仍无改善或出现以下情况，建议及时就诊：口腔出血、牙齿松动；喉咙有异物感、鼻塞；胃痛、反酸；伴随其他与口臭相关的全身疾病症状。

通讯员 左巧娟

(上接 01 版)

健康教育，多管齐下 湘潭率先全省成立独立运行的健康教育专业机构，聚焦群众多元化健康需求，建设湘潭市健康教育馆，数字化升级健康科普资源库。坚持多管齐下，建立“五平台”健康科普矩阵。《健康湘潭》电视专栏于 2017 年开播，累计制作播出 1282 期，2023 年该专栏荣获“爱卫新征程 健康中国行”优秀报道作品，系湖南省唯一获奖单位。通过微信电视台、公众号、电台、报纸、手机短信等平台全方位向市民推送健康知识。依托覆盖全专业的健康科普专家团队，持续开展健康教育“五进”活动，具有湘潭特色的健康教育品牌形象深入人心。成功建设国家级健康县区 1 个、省级健康县区 2 个，韶山市健康县区建设典型经验获全省推广。

**舌尖革命，“量化”健康** 发布“减油减盐 湘潭先行”倡议书，联合餐饮协会推动减盐减油，覆盖全市 1400 辆出租车和 300 辆公交车滚动宣传，让减盐减油深入人心，形成全社会参与的良好氛围；百名营养师团队深入机关、企业、学校、社区、家庭开展 550 场健康烹饪讲座，发布科普作品 226 个；发放限盐勺、控油壶 4300 余套，让健康量化到每一餐；全国首个智慧营养食堂落地湘潭疾控中心，在 22 家单位食堂推出 104 道减油减盐菜品和低脂餐。预计到 2027 年底，全市油盐的摄入量将减少 10%，相关健康知识知晓率达 80%以上。

**职业健康，助力企业** 将健康企业建设、职业健康达人活动纳入“健康湘潭建设”核心内容，建立市、县两级疾控中心包干机制。组建全市健康企业专家组，“定人定点定责”深入企业开展指导，举办培训班，对申报企业“一企一策建档”，助力企业构建涵盖职业病防治、心理咨询、健康促进、慢病防控等的大健康生态。目前，全市已有 200 余家企业参与创建，培育省级健康企业 6 家、省级职业健康达人 25 人，两家企业入选全国健康企业建设优秀案例，1 人获评国家级职业健康达人。

**健康学校，惠及师生** 构建全市眼及视力健康、口腔健康、体重及身高的管理、心理健康四个方面的医防融合网格化服务体系，实施全周期的健康管理，创新“医校共建共管”模式，城市医疗集团与 24 所中小学校共建共管卫生室（保健室），派驻基层全科医生担任校医，培训学校卫生工作人员，建设规范化卫生室 7 所。建立学生健康管理信息系统，实现院、校、家共享，加强学生疾病筛查和早期干预。

**健康社区，共建共享** 创新家庭医生“3+1+X”模式（即 1 名全科医生、1 名护士、1 名公卫人员，1 名上级医院专家，并配备专科医师、药师、康复师、社区网格员、志愿者等），全市 453 个家庭医生团队下沉 1269 个村（社区），2024 年家庭医生签约率 36.65%，重点人群签约率 79.63%。“湘潭智慧健康”公众号提供预约挂号、健康教育、健康档案和预防接种查询等 23 项服务，居家患者可线上预约家庭医生上门服务。此外，湘潭还成功创建国家卫生城镇 3 个、全民健身场地设施社区比例 100%。

“医防融合不是简单叠加，而是‘基因重组’，是全民觉醒、共同努力，将‘健康优先’写入城市基因，将以‘人民健康为中心’烙入初心、见诸行动。”当医疗与预防协同配合，当健康防线从医院前移至社区、家庭乃至餐桌，湘潭正以“小切口”撬动“大健康”，让预防成为体系核心，让健康成为城市基因，让每个人都成为自己健康的第一责任人。这场静悄悄的革命，正是健康中国建设的生动注脚。

## 守护“头等大事” 保护脑健康

大脑是人体的“指挥中心”，掌管记忆、思维、情感和运动，但现代生活的快节奏、不良习惯及环境因素正悄然威胁着它的健康。据统计，全球约有 1/3 的成年人存在脑健康风险，下面从科学的角度出发，聊聊如何守护“头等大事”。

## 脑健康的三大威胁

**1.脑血管疾病** 如脑卒中（中风），因血管阻塞或破裂导致脑组织损伤，具有高致残率、高死亡率的特点。

**2.神经退行性疾病** 如阿尔茨海默病、帕金森病等，与年龄、遗传及环境毒素（如农药、重金属）密切相关。

**3.精神压力与睡眠不足** 长期压力过大会加速脑细胞衰老，睡眠不足可能增加  $\beta$ -淀粉样蛋

白沉积，诱发痴呆。

## 科学护脑的四大支柱

**1.血管养护从防控“三高”入手**

**饮食**：遵循“三低一高”（低盐、低脂、低糖、高纤维），多吃深海鱼、坚果等富含  $\omega$ -3 的食物。

**运动**：每周 3~5 次有氧运动，如快走、游泳，每次 30 分钟，可改善脑血流。

**2.加强认知锻炼 让大脑“动”起来**

**学习新技能**：如学习语言、乐器，能刺激神经突触生长。

**社交互动**：与他人交流可降低痴呆风险，老年人尤其需保持社交活动。

## 3.环境与生活方式优化

**远离毒素**：减少接触农药、

汽车尾气等有害物质，必要时做好防护。

**规律作息**：保证 7~8 小时睡眠，避免熬夜。

## 4.早期筛查与预警信号

**定期筛查**：40 岁以上、有家族史者应每年检查血压、血糖，必要时行颈动脉超声。

**警惕危险信号**：突发剧烈头痛、单侧肢体无力、言语含糊，可能是脑卒中前兆，需立即就医。

## 特殊人群的护脑重点

**1.儿童青少年** 避免过度使用电子产品，保证充足睡眠和均衡营养。

**2.老年人** 通过健步走、太极拳等温和运动，延缓脑功能退化。

湖南中医药大学第一附属医院 慢病管理科 刘林寿