多喝水常咀嚼 有利牙齿健康

今年9月20日是第24个爱牙日，主题为“健康口腔，幸福家庭；关爱自己，保护牙周”。专家表示，在重视刷牙、洗牙的同时，也应重视口腔运动及口腔疾病，为牙齿提供一个健康的口腔环境。

▶专家表示，口腔健康是全身健康的一部分，口腔疾病对全身都有影响。 图/Gettyimages

口腔具备自净能力

“正常情况下，我们的口腔具备自净能力，能够清除口腔内的食物残渣并维持口腔内环境处于平衡状态，避免口腔疾病的发生。而口腔的这种自净能力主要通过两种方式实现，即分泌唾液和舌头的活动”。

中国医师协会口腔医师分会会长俞光岩说，通过这两种方式，口腔能够实现自我清洁。事实上，白天时间，人在清醒的状态下，口腔一直都在不停分泌唾液，进行不断的自我清洁。唾液能够起到阻止牙菌斑形成的作用，能有效预防龋齿、牙周病及其他口腔疾病。

“除了通过唾液的分泌来维持口腔健康外，舌部的运动也是口腔自洁能力的表现，”俞光岩说，舌部的主要功能包括吞咽、语言和咀嚼等，在实现这些功能的过程中，舌部均得到了运动，舌部的不断运动可以清除口腔内的食物残渣，保持口腔清洁。

口干症可引发龋齿

北京大学口腔医学院预防科主任医师荣文笙也指出，唾液可以冲刷食物残渣、软垢及细菌，保持口腔内的清洁环境，与此同时，唾液本身含有很多抗体，可以抑制口腔内致病细菌的生长。但是，由于病理或生理原因可能会导致口干症，如置之不理，有可能会引发龋齿、牙龈炎及牙周炎等病变。

据专家介绍，口干症是由各种原因引起的唾液分泌减少，口干症患者表现为口腔干燥，严重的患者得龋齿的可能性会增加，在吞咽东西时也需要通过喝水进行辅助。对于口干症患者来说，就需要通过其他的方式来刺激唾液分泌以维持口腔健康，多喝水也是一种方法。

口腔疾病影响全身健康

北京大学口腔医学院预防科主任医师荣文笙说，口腔健康是全身健康的一部分，口腔疾病对全身都有影响，以炎症为例，若孕妇出现口腔炎症，感染后会导致孕妇早产，甚至会引起婴儿的低出生体重。很多牙周炎患者容易得糖尿病，因为二者具有共同的炎症因子。此外，不少糖尿病人如果得牙周炎又未很好地控制病情，血糖也比较难降低。牙周炎与心血管疾病也有关联，因此，牙周炎患者也要注意预防心血管疾病。

荣文笙进一步解释，人体口腔内含有700多种约10^5个细菌。对于如何保持口腔健康，荣文笙建议，饭后应漱口，早晚使用含氟牙膏刷牙，另外，还应定期检查，很多疾病早期并无症状，个人很难发觉，早发现也有利于对病情的控制。市民还要注重平衡饮食，以免对口腔环境造成不良影响。

俞光岩建议，市民还应定期到医院进行口腔检查，以每半年到一年时间内进行一次口腔检查为宜，因为很多口腔疾病可以在早期发现并尽早采取治疗措施。

咀嚼运动促进唾液分泌

俞光岩说，正常人通过唾液的分泌和舌部运动等其他方式可以维持口腔健康，另外，通过咀嚼运动可以促进唾液的分泌。

“正常条件下人平均每天分泌的唾液为1.5-1.7升，一些口腔癌患者在经过放射治疗后唾液腺会萎缩，唾液分泌量也会相应减少。”口腔研究院院长张克博士说，通过咀嚼运动可以更好地促进唾液的分泌，促进唾液对牙齿的冲刷效果，对于口腔干燥者也有很好的调节作用。

（下转D03版）

责编 许晓静 图编 高玮 美编 李腾飞 责校 郭利琴