

# 守护健康 从科学健齿开始

◆ 今年全国爱牙日的主题“口腔健康 全身健康”“全生命周期守护 让健康从‘齿’开始”，传播健齿的全身健康观念成为新的热点。

◆ 世界卫生组织曾提出“80 20”计划，即80岁的老人至少应该有20颗功能牙。要摆脱“老掉牙”是必然规律的想法，养成健康良好的口腔习惯，缺牙一定要及时进行治疗。

■ 中国妇女报全媒体记者 张峰

在很多人的认知中，以为只有人年纪大了才会掉牙，但事实是现在很多中年人甚至年轻人都面临着牙齿缺失的问题。近些年，缺牙人群越来越年轻化。数据显示，我国25~44岁人群缺牙率是25%；45~64岁中老年人缺牙者占比56.1%；64~74岁老年人中缺牙者占比86.4%，他们中有10%是全口无牙；而80岁以上老人缺牙率甚至高达90%以上。

医生提醒，千万不要抱有“缺失一两颗牙齿无所谓，反正老了牙齿自然会掉”的想法。牙齿缺失除了影响美观，还可能带来多种健康风险。今年全国爱牙日主题“口腔健康 全身健康”“全生命周期守护 让健康从‘齿’开始”，传播健齿的全身健康观念成为新的热点。

## 牙齿缺失影响美观更影响健康

北京协和医院牙周科专家张欣表示，牙齿缺失会直接影响咀嚼能力，食物因得不到充分咀嚼而直接进入肠胃，会增加肠胃负担，导致胃肠功能紊乱并引起消化不良的问题。特别是老年人缺牙后无法正常咀嚼，只能吃流食或磨碎的食物，晚年生活质量也会降低。

丹麦的一项研究发现：与有20颗牙齿的老人相比，全牙脱落和少于10颗牙齿的老人五年内致死率分别高出2.81倍和2.13倍。而瑞士的一项涉及全球1万名中老年人的跟踪调查也显示：与缺牙者相比，牙齿健全的中老年人平均寿命会长11.7年。

第四次全国口腔健康流行病学调查中国35~74岁成年人牙齿缺失报告显示，84.4%的成年人至少缺失一颗牙。然而，牙齿缺失的危害很多人并不了解。

首都医科大学附属北京世纪坛医院口腔科主治医师曹佳介绍，牙齿缺失的原因大概分为四种：一是先天的，这类人群相对较少；二是龋病、牙周病等导致的；三是牙周组织疾病，如牙周炎使牙齿周围组织松动所致；四是因外伤造成的缺失。

“缺失门牙影响美观，缺失后槽牙会影响咀嚼。”曹佳认为，无论什么原因导致的牙齿缺失都需及时修复。长时间不修复，可能出现“前牙往后倒”“后牙往前倒”的情况，缺失牙齿间隙越来越小，后期再想修复就困难了。此外，不经常使用缺失牙齿一侧咀嚼，容易出现口腔卫生问题，甚至面部表现为“大小脸”。

北京朝阳医院口腔科主任王左敏指出，健康的口腔有十项指标，分别是：牙齿清洁、无龋洞、无疼痛、牙龈和牙齿颜色正常、没有出血现象、牙齿排列整齐、不塞牙、无缺牙、咬合舒适、无口臭。为达到这个目标，老年人尤其要摆脱“老掉牙”是必然规律的想法，养成健康良好的口腔习惯，缺牙一定要及时进行治疗。

## “80 20”不是口腔健康的绝对标准

世界卫生组织曾提出“80 20”计划，即80岁的老人至少应该有20颗功能牙。北京大学口腔医院主任医师孙玉春教授表示，“80 20”符合基础的口腔咀嚼功能需求，也就是80岁的时候，如果还有20颗可以相互咬合的牙齿，就可以满足这一年龄段大多数人的“最最基本”的咀嚼功能的需求。

孙玉春强调，20颗牙齿是否够用还要看人们的身体状况以及对于咀嚼功能的需求。比如有人80岁时已经卧床不起，20颗牙肯定够用，因为吃饭慢、吃的食物也会很软。如果到80岁时身体状况很好，能健步如飞，每天要吃种类丰富、营养齐全的食物，并且咀嚼速度很快，那20颗牙齿就不够用了。因此，“80 20”并不是一个绝对的标准，只是一个基本要求。

“我们希望每个人在任何年龄，都能够拥有可以满足个体口腔生理功能所需的优良口腔健康状态。”孙玉春说。

## 口腔护理做好“三部曲”

中国牙病防治基金会秘书长荣文笙表示，龋病和牙周疾病是危害我国居民口腔健康的两种最常见的疾病，而菌斑是龋病和牙周病发生发展的重要原因。做好全面口腔护理“三部曲”即刷牙、漱口和牙线/牙间

刷联合使用，可以最大限度地去除菌斑和控制菌斑生长。

荣文笙介绍，刷牙主要是清洁牙齿和舌部表面的软垢和菌斑，对于牙刷接触不到的牙龈边缘、牙缝间、内侧颊部、舌下黏膜、硬腭和软腭等难以清洁的部位，可在早晚刷牙的基础上，在餐后、睡前使用漱口水漱口。清水漱口有助于清除食物残渣，使用具有各种功效的漱口水可发挥更多的作用。如具有抗菌作用的漱口水可预防或减缓牙菌斑的形成，添加抗敏感药物的漱口水具有缓解牙齿敏感的作用等。

牙间隙则最易滞留菌斑和软垢。刷牙时牙刷刷毛不能完全伸及牙间隙，每天刷牙的同时，配合使用牙线或牙间刷等，可有效清洁牙间隙。

中国牙病防治基金会首席发展咨询专家、武汉大学口腔医院台保军教授强调，使用漱口水时，建议每次含住约10毫升漱口水进行鼓漱，持续30~60秒，尽量让漱口水与牙齿、牙缝和口腔黏膜都有全面接触。含漱后吐掉，不需要再用清水漱口，也不建议立刻进食或喝水，以便让其功效充分发挥。

## 口腔健康预防为先

“口腔疾病是慢性病中的一大类，光靠治是治不过来的，必须关口前移，预防为主。”中国疾病预防控制中心慢病中心主任吴静指出。在日常口腔护理中，应注意以下几个方面：

### 定期进行口腔健康检查

口腔疾病一般进展缓慢，早期多无明显症状，因此不易察觉。一般人群每年至少应进行一次口腔检查；儿童口腔疾病进展快，建议每半年进行一次口腔检查；孕早期口腔疾病有可能导致胎儿早产或低出生体重，建议孕前进行一次全面口腔检查，尽早发现口腔问题，及时治疗龋病、拔除位置不正的智齿、进行一次洁治或必要的牙周系统治疗。

### 有效清洁口腔卫生

每天至少刷牙两次，晚上睡前刷牙更重要。牙齿之间的缝隙易滞留菌斑和软垢，除刷牙外，每天应使用牙线或牙间刷清洁牙齿缝隙。

## 减少高糖食品、饮料及碳酸饮料的摄入

高糖食品、饮料或饮用碳酸饮料会导致牙齿脱矿，引发龋病或酸蚀症，应尽量减少摄入。此外，水果制成果汁后其所含糖分成为游离糖，致龋性增加，因此，不建议将水果制作成果汁食用。

## 戒除儿童口腔不良习惯，牙列不齐及时诊治

儿童在乳恒牙替换过程中，可能会有短暂的牙齿排列不齐或牙齿间隙变宽，大多为正常现象。如果牙齿替换完成后仍然存在牙齿排列不齐等，应及时进行正畸咨询。

有的孩子恒牙一直没长出来，这与常吃精细食物有关。家长可以让孩子多吃一些硬质食物，如啃玉米、啃苹果等。

## 采用窝沟封闭、局部用氟等措施预防龋病

窝沟封闭是预防窝沟龋的最有效方法，使用高分子材料把牙齿窝沟填平，使牙面变得光滑易清洁，细菌不易存留。

使用含氟牙膏刷牙是预防龋病的有效措施，也可由专业人员实施牙齿涂氟，在牙面形成保护层，并促进被酸腐蚀的牙齿再矿化，预防龋病。

## 警惕牙周炎，提倡每年定期洁牙

牙周炎是一种慢性且不可逆的疾病，主要表现为牙龈出血、牙龈肿痛、口腔异味、牙齿松动等，若出现上述症状应及时就诊，防止长期牙周疾病导致牙齿脱落。

自我口腔清洁只能清除牙菌斑和软垢，不能去除牙石，需定期到医院由口腔医生进行洁牙，建议每年1~2次。

## 积极防治根面龋，及时拔除残冠、残根

老年人由于牙龈萎缩、牙根暴露，根面易发生龋病。局部用氟可预防根面龋，一旦出现根面龋应及时治疗。

对于没有保留价值的残冠、残根，应及时拔除，否则可能引起全身感染。

## 及时修复缺失牙齿

牙齿缺失容易导致咀嚼困难、颌骨伸长、邻牙倾斜等问题；前牙缺失还会导致发音不准、面部形态变化；全口牙齿缺失会导致咀嚼困难，面容苍老。

不论牙齿多少，除智齿外，应及时进行恰当地修复。修复体种类包括活动义齿、固定义齿、种植义齿。

■ 中国妇女报全媒体记者 杨娜

9月19日，由新探健康发展研究中心举办的控烟专业内容报道能力交流会上，清华大学万科公共卫生与健康学院副教授李志徽对“女性在控烟中的角色和作用”这一主题研究成果进行了分享。

李志徽表示，女性吸烟率有稍稍上升的趋势，尤其是青少年女性。从2013—2019年数据看到，男孩子吸烟率在下降，女孩子吸烟率比较低，但有稍稍上升趋势。在第一口烟方面，女性没有得到足够的关注。

调查研究中发现，50%左右吸过烟的女性，她们吸第一口烟的时间基本上集中在初、高中时期。大部分女孩子吸烟的动机往往是情绪上的驱动。

李志徽介绍，男性的吸烟动机普遍是两个：社交和解压。但女性的吸烟动机五花八门：有的女性觉得吸烟的样子很酷，吸引别人的注意力和同情心；有的单纯觉得烟盒包装很好看，为了收集包装去吸烟；很多人觉得比较文艺的感觉，比如点火起来闻着淡淡的烟草味道，她们会觉得自己像小说主人公。还有很多人提到被它们的广告所吸引。

而女性戒烟往往是因为转变了角色，比如交了男朋友，组建了家庭，或者结婚之后开始备孕等。

所有非吸烟者中，男性二手烟暴露率是70%，女性是67%，和男性没有太大差别。

李志徽介绍，长期吸烟或二手烟暴露，会给男性和女性带来食管癌、肺癌、膀胱癌、胃癌、肝癌、慢阻肺等疾病风险，也会使得女性易患比如乳腺癌、宫颈癌、妊娠糖尿病等，她们的孩子可能出现神经管缺陷、先天性心脏病、儿童哮喘以及早产等不良出生结局。

很多女性提到她们暴露在二手烟中会有咳嗽、嗓子疼、鼻塞等躯体反应，还有一些人觉得会有焦虑、无力、烦躁等。李志徽介绍，遇到这种情况，女性会采取劝说、戴上口罩、屏住呼吸这些行动。

原生家庭对于女性吸烟和二手烟暴露的态度会有非常深远的影响。女性进行家庭重组之后会有一次重新选择的机会，她们会有行为上的改变。所以进行家庭层面的控烟宣传是非常重要的。比如说对于年轻的情侣可以进行一系列的控烟教育。

# 青少年女性吸烟率稍有上升趋势

# 生酮饮食饿死癌细胞？

■ 阮光锋 张宇

在2024年8月加州大学旧金山分校的研究论文中，研究人员在胰腺癌小鼠模型中，将一种叫作eFT508的抗癌药物与生酮饮食结合，结果发现这样能够阻断胰腺癌细胞的唯一能量来源（脂肪代谢）。大量媒体在报道时称能“饿死癌细胞”。

生酮饮食在被用于减肥而受到一个时期的热捧后，还能饿死癌细胞？

## 消耗脂肪产生能量同时产生酮体的过程叫生酮

人体内能提供能量的主要是碳水化合物（糖）、脂肪、蛋白质三种。正常情况下，身体会优先利用碳水化合物来提供能量，之后是脂肪，最后是蛋白质。碳水化合物（糖）提供能量后，只会变成二氧化碳和水，不会在体内产生任何有毒有害的成分，可以说是一种非常清洁的能源。

但是由于人体内储存糖的能力很差，如果不吃饭的话，储存在肌肉和肝脏内的糖储备很快就会被消耗干净，消耗完之后人体就要先动用蛋白质，然后再消耗脂肪来提供能量。

如果说碳水化合物是一种清洁能源，那么脂肪就是一种清洁程度低很多的能源了。因为脂肪中有脂肪酸的结构，它在给人体提供能量的时候会产

生很多酸性的残留物——酮（酮体），而消耗脂肪产生能量同时产生酮体的过程就叫生酮。

因此，也可以简单地把生酮理解成是“消化脂肪”。

生酮其实主要是靠脂肪来提供能量。因此，生酮饮食就是一种比较极端的低碳水化合物饮食。它的做法是，让一日三餐当中几乎没有主食，提供能量的不是以碳水化合物为主，而是脂肪和蛋白质，这样势必会产生很多酮体。

生酮饮食最早流行要追溯到20世纪20年代，当时没有有效的抗癫痫药，作为治疗癫痫的方法，通过严格限制患者的碳水摄入量来模拟人体的饥饿状态。

所以，生酮饮食的基本要求就是低碳水、高脂肪、中量蛋白质。具体来说就是70%~80%脂肪+10%~20%蛋白质+5%~10%碳水化合物，同时控制每日总卡路里摄入量在2000大卡左右。

生酮饮食能饿死癌细胞，助力抗癌药物清除肿瘤？

前面所述最新研究显示，在生酮饮食条件下，游离脂肪酸会激活AMPK-MNK-eIF4E通路，进而调节细胞特定基因的翻译水平。研究团队使用一种处于临床试验阶段的名叫eFT508的抗癌药物治疗胰腺癌，该药物可使eIF4E失活，从而阻止胰腺肿瘤生长。由于胰腺肿瘤可以在脂肪的作用下生长，而且eIF4E在脂肪燃烧时更活跃，因此，研究团队让小鼠进行生酮饮食，迫使肿瘤只消耗脂肪，然后给它们服用抗癌药物eFT508。结果发现，eFT508切断了胰腺癌细胞的唯一能量来源（脂肪代谢），肿瘤也缩小了。

那么，生酮饮食真的能饿死癌细胞吗？

其实这种说法是典型的标题党说法，是对原研究的歪曲和误解。

首先，这个研究只是一个动物研究，从研究应用角度，它才刚刚开始，距离未来的临床应用还有很长的路要走。

主导这个研究的科学家早在本世纪10年代就开发了eFT508这种药物，十几年过去了还处在II期临床试验阶段，作为单一疗法或与检查点抑制剂联合使用。这些试验正在评估其在治疗多种类型的癌症中的安全性、耐受性、抗肿瘤活性和药代动力学特性。目前还没看到它批准应用的迹象。

其次，这个研究的重点也并不是生酮饮食本身。研究者最近的这个研究是为了探索不同的药物和饮食组合是否有不同的治疗效果，试验中的小鼠还要继续吃药物的，并不单单只有生酮饮食。

总的来说，这个研究作为抗癌药物、癌症治疗的探索研究还是很好的。但是，不能认定生酮饮食可以饿死癌细胞、治疗癌症、清除肿瘤。

## 生酮饮食减肥有害健康

互联网上很多生酮饮食跟医生用的生酮饮食并不是一回事。

生酮饮食用于临床治疗时，对饮食要求很严格。它不但要求实行者每天所需能量的70%以上来源于脂肪，还进一步要求脂肪和蛋白质的供能比（指某一营养成分为身体提供的热量，占摄入全部热量的百分比）控制在4:1或3:1，并且碳水化合物来源的热量需严格控制在5%以下或摄入量小于20克。这意味着，一个大苹果可能会导致这一天碳水化合物的量超标。

实际上，临床上的生酮饮食需要在医生和营养

师的共同监督下执行，一方面是需要通过监督使患者机体处于“生酮”状态，并监测可能出现的风险以便及时处理，另一方面则是因为这样极端的饮食模式很难长期坚持。

而现在网上的生酮减肥法基本只是限制碳水化合物甚至不吃碳水，其他的营养并没有很好地控制，也没有医生或者营养师指导，很容易对健康造成危害。

生酮饮食对健康的危害包括：  
**增加肾脏负担**：人体内多余的酮体必须经过肾脏排泄，因此对于有肾病的人士，绝对禁止采用生酮饮食。对于没有肾病的人而言，长期的高酮体也会增加肾脏负担，继而增加肾结石风险。

**容易发生酮症酸中毒**：酮体是一种偏酸性的物质，正常情况下体内的量很小，但如果长期采用生酮饮食法，酮体累积到一定的程度，血液有可能变成酸性从而发生酮症酸中毒。

**正常饮食后反弹严重**：生酮减肥成功的人，如果开始正常饮食，就会很快胖回来，而且比减肥前更胖。这是由于短时间快速减肥，正常的代谢平衡被打破，很容易发生报复性反弹。

**造成营养不良**：拒绝碳水化合物类食物，势必带来饮食不均衡、微量营养素缺乏的风险，长期保持而不及纠正会出现严重的健康问题。

**增加多种慢性病风险**：2021年，来自美国责任医师协会、纽约大学、宾夕法尼亚大学、乔治华盛顿大学和纽约贝尔维尤医院的研究人员对生酮饮食进行了评估，结果认为：生酮饮食可能会对健康造成长期损害，高脂肪饮食增加了患多种疾病的风险，包括心脏病、癌症、糖尿病和阿尔茨海默病等。（本文由科学辟谣平台特约供稿）