2018年全国爱牙日
康美诺提醒你关注口腔健康

9月20日是第30个全国爱牙日,宣传主题是“口腔健康,全身健康”,副主题是‘护健康口腔、助健康体魄、享健康生活”,倡导公众科学维护口腔健康。中华口腔医学会、中国牙病防治基金会、中国疾控中心联合发布‘健康口腔行动宣言”。

口腔健康与全身健康密切相关,当你因牙疼吃不下饭,无法保证正常的营养摄入,又何谈身体健康?康美诺口腔专家提醒,想要拥有健康的口腔,就一定要注重健康的生活方式,别让蛀牙破坏了好心情!

口腔健康影响全身健康

大家都知道,口腔疾病不仅会影响咀嚼、言语、美观等功能,还会造成社会交往困难和心理障碍。可又有多少人知道它还会导致或加重某些全身疾病,如冠心病、糖尿病等,危害全身健康,影响生命质量呢?世界卫生组织将口腔健康列为人体健康的十大标准之一,口腔健康直接或间接影响到全身的健康。

牙周感染会引起急性或亚急性感染性心内膜炎。据报道,10%—30%的心内膜炎与牙源性感染或牙科治疗有关。严重的牙周病甚至会导致冠心病发生率增加。有学者通过长期大量的随访调查发现,患牙周炎的患者因冠心病死亡或入院的发生率比无牙周炎者高25%;另有学者报告,牙周炎患者发生冠心病的几率为牙周正常者的1.4倍。

大量的研究结果显示,患牙周炎的糖尿病患者,在牙周炎得到有效的控制之后,血糖水平会明显下降。如果能积极有效地控制牙周感染,保持牙周组织的健康状态,就可以显著改善个体的血糖代谢控制水平,并降低胰岛素用量;同时,牙周感染的控制对于维持糖尿病患者长期的代谢水平也起着相当重要的作用。

养成良好习惯促口腔健康

康美诺口腔专家提醒,注重健康的生活方式是拥有健康口腔的关键,要做到一人一刷一口杯,使用保健牙刷并定期更换,养成每天早晚正确刷牙,饭后漱口的好习惯。

根据自身口腔健康需要选择牙膏,科学使用含氟牙膏预防龋病。避免烟酒刺激,科学吃糖,少喝碳酸饮料,定期进行口腔检查。尤其是当口腔内出现不适、疼痛、牙龈出血、异味等症状更应及时就诊,并及时修复缺失的牙齿。

孕龄女性应在计划怀孕前接受口腔健康检查,治疗口腔疾病,避免怀孕期间因激素水平变化、饮食习惯改变等因素使原有口腔疾病加重,以免因为发生口腔急症而带来治疗风险,同时避免因母体口腔疾病对胎儿、新生儿、婴儿的口腔健康与全身健康产生影响。

婴幼儿从牙齿萌出开始,每半年接受一次口腔健康检查和口腔卫生指导,成人每年至少应进行一次口腔健康检查,提倡每年洗牙一次。做到“无病预防,有病早治”,积极预防与治疗口腔疾病,维护口腔健康,才有利于维护全身健康。

阅读延伸

“健康口腔”行动宣言

口腔健康是国民身心健康的重要标志。为提高广大公众口腔健康素养水平,引导形成自主自律的口腔健康行为,以维护口腔健康,促进全身健康,践行‘三减三健”,助力‘全民健康”。康美诺为你普及一下‘健康口腔”行动宣言:

1.每天有效刷牙两次。
2.倡导使用含氟牙膏刷牙。
3.养成健康饮食习惯。
4.定期口腔健康检查。
5.不要带着口腔疾病怀孕。
6.孩子口腔健康是家长的责任。
7.为适龄儿童进行窝沟封闭。
8.牙齿缺失应及时修复。

相关链接

为响应9.20全国爱牙日,康美诺口腔医院特推出‘永康市中老年人三年口腔免费保健公益行活动”,为全城50岁以上的老人提供为期三年的免费口腔保健服务。

活动在9月10日—9月30日举行。期间,康美诺口腔医院为持有《三年口腔免费保健证》的老年朋友提供三年,价值在1800元/年的免费口腔服务。

办证申请条件

a.《三年口腔免费保健证》申请对象为年满50岁及50岁以上的所有市民;

b.办证时请务必携带身份证或身份证复印件,及1寸免冠照片(黑白、彩色均可)。退休老干部、老教师、军人,低保、贫困家庭以及在各行各业有突出贡献的先进模范人物享有优先申领权。

c.首批办理区域:东城街道、西城街道、江南街道居民。

康美诺爱牙课堂 87122123

中秋佳节话养生

时至金秋,佳节将近。中秋作为中国传统节日之一,象征着‘人月两圆”的瑞兆。中秋时节,家人好友欢聚一堂,彼此互诉思乡之情,然而,在身体和精神都得到充分放松的同时,也不应该忘记养生保健,因为中秋时节万物成熟,气温也在逐渐转凉,此时早晚温差大,最需要保养。

预防感冒

进入中秋,暑气由盛而降,早晚凉中午热,日夜温差变化大,暑气渐退,但秋老虎还会做最后的挣扎,当它发威时,天气又闷又热,这种凉热不定的天气,最容易感冒。

双手反复搓掌对预防感冒大有裨益。双手合掌对搓时,两手的‘大鱼际”应贴合,以搓得双手发热为度,可以促进血液循环、疏通脉穴,强化呼吸道,抵御感冒病毒侵袭,提高免疫能力。

每日晨、晚养成用冷水洗脸、热水泡脚的习惯,亦有助于提高身体御寒能力,防止感冒的发生。

心情舒畅

中秋时期,万物开始凋零,逐渐露出萧瑟之景。但秋季白天渐短,人体生物钟不适应时间短的变化,导致生理节律紊乱和内分泌失调,看到秋景难免出现伤怀之感,一些人群容易患上秋季抑郁症。想要避免秋季抑郁,可以外出活动,如假日郊游、登高观景等,也可以多参与一些有利于愉悦身心的娱乐活动,如下棋、养鸟等。

合理膳食

荤素搭配:荤素搭配平衡可以激发人的食欲,保持营养平衡。其中,食用鱼肉比食用猪、牛、羊肉与家禽肉更好。此外,冷热菜肴的口味要甜咸巧调理,五味俱全才会胃口大开。

粗细搭配:要适当吃些粗粮和粗纤维食物,做到粗粮、细粮搭配,以帮助消化。

干稀搭配:主食花样要多,馒头、水饺、米饭都有才好,粥、汤、甜饮等品种也要经常变换,力求口味多样。

肥瘦搭配:荤食应少而精,肥瘦搭配,以瘦为主。口味要清淡,可多选择牛肉、兔肉、猪蹄、肉皮冻、鸡鸭鹅爪等,以及海鲜类。鱼、肉的制作最好以清蒸为主,少吃油炸、火烤。

日夜搭配:节日里,人们为了玩个痛快,常到深夜甚至通宵达旦,因此免不了吃点夜宵。由于白天饮食丰富,夜宵吃点馒头、包子、面条或喝点牛奶等热饮即可,既充了饥,又不伤脾胃,还有利于睡眠。

早睡早起

秋季养生对于女性朋友尤其重要,而早起早睡是最有效的养生方法。夜愈深,寒气愈重,寒气很容易入侵体内,减少熬夜、提前一到两个小时入睡,可以避免感冒、咳嗽等疾病的侵扰。上班一族适当午睡有助恢复精力、缓解秋乏。

□记者 应桃蕊