

多吃糖对牙齿有害

多吃糖对牙齿有害,这一点众所周知。但糖在破坏我们牙齿的时候,并非“单独行动”。真正的元凶,是在我们口中聚集繁殖的细菌。这些细菌,会将糖转化为某些酸性物质,侵蚀我们的牙釉质,在我们的牙齿中造成深度不断增加的小洞。这种细菌,在我们每个人的口腔中都会寄居,它们就像我们内脏里或者皮肤上的细菌一样,对每个人来说都是与生俱来的。这些细菌主要存在于牙菌斑上,牙菌斑是在牙齿表面逐渐沉积的生物薄膜,由食物残渣、脱落的口腔上皮细胞以及唾液等构成,薄的牙菌斑通常透明无色。附着在牙菌斑上的细菌包括变异链球菌、乳酸杆菌等,他们的存活都需要糖。



为什么糖吃多了易得蛀牙

罪魁祸首:饮食中的糖分

口腔细菌会捕捉我们食用的水果、蔬菜、牛奶等食物中所含有的各种糖分,例如葡萄糖、果糖、淀粉糖、纤维素糖、乳糖等。“法国口腔牙齿健康协会”发言人、牙科手术医生克里斯托弗·勒卡尔说:“这些细菌捕捉的糖分,不仅是我们食用的甜品中的糖分,还是我们日常饮食中的各种糖分。然后,这些细菌会对捕捉的糖分进行转化,排出酸性物质,导致我们的牙齿变得脆弱。”

这些酸性物质会溶解组成牙釉质的羟磷灰石晶体,在牙齿外层上造成细微的小洞。然后,细菌会涌入这些小洞,继续它们的破坏行为,并到达牙齿最内层

的牙本质。当牙齿的神经受到破坏后,就会感受到剧烈的疼痛,这时我们才会意识到一颗深度蛀牙已经形成了。

蛀牙现象非常普遍。世界卫生组织公布的统计数据显示,60%~90%的学龄阶段儿童都有或曾经有过蛀牙,几乎100%的成年人也都有或有过蛀牙。在欧洲国家中,国民牙齿保健做得比较好的法国,4~5岁的儿童中,有20%~30%人有过蛀牙,青少年中有蛀牙的比例则高达80%。

唾液与氟对抗蛀牙

然而,蛀牙并不是不可避免的。经常刷牙和限制糖分的摄入,可以帮助我们远离蛀牙。除此之外,还有两种物质能帮助我们与牙齿矿物质的丧失进行抗争。它们是唾液与氟。唾液中含

有碳酸盐,能够中和酸性物质,有效避免牙釉质被破坏。

克里斯托弗·勒卡尔医生在谈到唾液的作用时表示,“在我们进食期间,随着牙齿咀嚼动作的增加,唾液的产生也增多了。为了增强唾液的分泌,很多牙医建议我们咀嚼含有木糖醇的口香糖,这种天然的糖精能在我们进食后阻止细菌的繁殖。”

不过,克里斯托弗·勒卡尔医生提醒说,“如果我们不断地吃零食,口腔中就会不断产生酸性物质,唾液的作用就会受到削弱,会大幅增加患蛀牙的风险。”

专家表示,氟也有助于牙齿矿物质的再生。所以每天至少刷牙两次非常重要,这样,一方面能够去除牙菌斑,同时,牙膏中含有的氟也对牙齿有益。有些牙医会为病人的牙齿做一个含有

氟的涂层,这种涂层一般可以保持几个月,每天逐渐释放其中所含的氟。

克里斯托弗·勒卡尔医生说:“我们需要在牙齿矿物质的自然丧失和矿物质的不断再造中找到平衡,这样才能保持牙齿的长期健康。对于孩子们来说,这一点尤为重要,因为他们的牙釉质更为脆弱,他们喜欢吃零食,而且由于疏忽或者家长监督不力,他们的刷牙也不规律。”

不过需要注意的是,摄取过量的氟,也会对儿童牙齿造成损害。法国斯特拉斯堡大学医院口腔科医生安娜·玛丽·缪塞提醒我们:“必须严格注意所使用的氟的分量,尤其是对成长中的儿童。适量的氟可以隐藏在牙龈下面,帮助促进牙釉质的形成,抵抗蛀牙。但如果使用过量,牙釉质就会变得多孔,牙釉质中近白

色的无机盐排出过多,导致牙齿慢慢变黄。这就是牙齿的慢性氟中毒现象。”

“氟与其他药类产品一样,只要在医生的指导下正确使用,就是我们的好朋友。”法国儿科牙医尚达尔·诺兰·伊非医生说。

“尤其是对那些进食习惯和卫生习惯欠佳,以及有牙齿遗传问题的儿童来说,含氟药片和滴剂对于防止儿童蛀牙是一个很好的选择。但是一定要遵照医嘱。”安娜·玛丽·缪塞说。

实际上,我们在不经意间也会通过其他途径摄取到足够量的氟,例如含氟食盐、饮用水、茶以及不小心吞食下的牙膏等,其中任何一种都可以让我们获得足够的氟。根据世界卫生组织的建议,为了避免氟斑牙,对氟的摄取要按照年龄,总体上不要超过每天1毫克。

为什么老人常说“春捂秋冻”

老人们常说“春捂秋冻”,这是千百年来人们结合春秋自然气候变化总结出维护人体健康的养生经验,有一定的科学道理。

“春捂”是说春季气温刚转暖,要多保暖捂着点,不要过早脱掉棉衣。春天的一半是冬天,每年2月初立春,“春打六九头”,2月依然是冬天的感觉,3月上旬中旬依然是春寒料峭。3月下旬春分过后才有春暖花开的感觉,才开始真正进入气象意义上的春天。由冬季转入初春,乍暖还寒,早晚温差大气温变化大,过早地脱掉棉衣,一旦气温下降,常难以适应,尤其是老年人和儿童。《摄生消息论》“春阳初升,万物发萌,正、二月间乍寒乍热……天气寒暄不一,不可顿去棉衣。老人气弱,骨疏体怯,风冷易伤腠理,时备夹衣,遇暖易之,一重渐减一重,不可以暴去。”过早脱掉棉衣受凉,会使身体抵抗力下降,寒冷的气候各种病毒病菌活跃,乘虚袭击机体,容易引发各种感冒、流感、急性支气管炎、肺炎等呼吸系统疾病等。所以



春天在春暖花开到来前,要适当春捂保暖。

“秋冻”是说秋季气温刚转凉,要少穿衣服冻着点,不要过早穿上厚衣服。秋天的一半是夏天,8月初已经立秋,仍是三伏天,到8月下旬处暑仍然是暑

热盛行的时间,秋阳炽烈灼人堪称秋老虎,这时岂能穿厚衣服。9月下旬以后,天气才刚刚有凉爽的感觉,这个时候早晚温差加大,青壮年人仍是夏装,老年人和儿童在早晚就需要适当加衣服,防止受凉。进入10月

深秋的最后两个节气寒露和霜降,真正迎来气温下降,这时才开始加厚衣服保暖。所以在秋季要适合气温的衣服,适当秋冻,秋季棉衣宜晚穿着,要慢慢渐渐加厚,让人体慢慢适应逐步下跌的气温,会使身体得到

对冷空气的刺激锻炼,使防寒能力增强,适应漫长寒冷的冬季。

天人合一,人生活在自然界中必然深受影响,人必须适应气温环境的变化。凡事都要有度,“春捂秋冻”也要根据气温变化增减衣物。“二八月乱穿衣”,就是指在农历的二月和八月,在阳历上这两段时间也是冬春换季时和夏秋换气温变化季时,老人儿童体质弱者就会穿的多和厚,火力壮的年轻人衣服会穿的少,以感觉不冷为宜。

“春捂秋冻”应因人而异,秋冻是为了提高人们对逐渐变冷环境的适应,但如果老年人和儿童,或者体质较弱有慢性心脑血管疾病呼吸疾病者,体质本来就弱,最好还是根据气温和身体感觉及时增加衣物。对体格健康的人群,过度“秋冻”也不可取,虽然可适当减少穿衣,但真正到了接近深秋寒冷时,气温最高20度以下时就要增加衣物,保暖防寒以防受寒生病。及时收看天气预报,根据气温变化增减衣物是最好的做法。