

不刷牙睡觉和不刷牙吃早餐，这两种偷懒行为哪个更伤身？

很多人有这样的生活经历，忙了一整天，结束了一天的打工生活，实在是没有力气再洗漱，倒头就睡；突然听到闹钟睁开惺忪的睡眼，哪有时间刷牙，因为下一秒已经抓起一块面包夺门而出。

不刷牙睡觉和不刷牙就吃早餐，这两个常见的口腔卫生偷懒行为，究竟哪一个对我们的健康伤害更大？先说一下答案：不刷牙就睡觉的危害，远远大于不刷牙就吃早餐。

可以这么说，睡前的一次刷牙价值千金，是我们维持口腔健康最重要的一条防线。

A 睡觉前不刷牙：细菌狂喜！

众所周知，我们的口腔环境，本身就自带成千上万个细菌。口腔中的细菌以食物残渣为食，经过分解代谢后，会产生酸性物质。这些酸性物质会持续腐蚀我们牙齿最外层的保护层——牙釉质，导致其脱矿，日积月累便形成了蛀牙。

但是，绝大多数时候，它们会和我们的身体和平共处，并不会导致疾病。这归功于我们会时不时刷牙、进食、漱口、喝水等，会让这些细菌一点一滴积累起来的努力泡汤：一次动作正确、时间足够的刷牙过程，就可以清理掉那些在牙面上驻留的细菌兄弟；同时，唾液扮演的角色也很重要，它不仅能冲刷食物残渣，还作为缓冲剂，可以中和一部分酸性物质，从而抑制细菌的生长。

但当你进入梦乡，你的口腔里的成千上万个细菌，却正好开始了它们无人打扰的狂欢派对。在睡眠期间，我们停止了进食，咀嚼食物对于牙齿的摩擦清洁就会消失；同时又随着唾液分泌减

少，失去了唾液对细菌的冲刷和酸碱缓冲抑制。

当我们匆忙间偷懒不刷牙进入睡眠，口腔内的细菌更容易顽固定植在牙齿上，对牙齿进行持续、集中且致命的损伤，这不仅会大大增加蛀牙的风险。同时，细菌不仅仅影响到了牙齿本身，还会持续对于牙齿周边的牙龈牙周组织造成持续的伤害，还可能引发牙龈出血、口臭等问题。

所以，当我们在睡前刷牙，本质上是在细菌最活跃、口腔防御最薄弱的时期到来之前，进行一次相对彻底的清扫，最大限度地减少细菌的数量和它们可利用的食物残渣，从而保护牙齿安然度过一个危险的夜晚。

B 早餐前刷牙：吞下细菌，没事！

那么如果不刷牙就吃早餐呢？

经过一夜的细菌狂欢会，当我们在早晨匆忙的闹钟声里醒来时，口腔无疑处在含菌量的高峰阶段。如果你感兴趣的话，可以用手指甲刮一下牙齿表面，会发现有一层黄黄的膜被刮下来，这就是我们常说的牙菌斑，其中

富含各种细菌以及细菌所需要的营养物质。

这些牙菌斑直接随着食物吞咽下去（这听起来似乎有些恶心）的危害，比让细菌在口腔内直接作用于牙齿，其危害性则可忽略不计。

一方面：这些细菌本身进入我们的消化道之后，会被胃所分泌的胃酸消灭绝大部分；

另一方面：其实细菌也没有那么可怕，消化道中也有诸多细菌存在，它们多数都是我们消化食物的帮手，并不会致病。

当然，这不代表早上不需要刷牙。前面提到细菌短时间内接触牙齿并不会造成损害，但是时间持续越久，就可能在牙齿表面形成牙菌斑，并造成脱矿。一晚上显然已经很长了，尽管充分刷牙清洁了口腔，但是细菌依然顽强生存并繁殖，早上仅靠咀嚼食物、唾液的分泌，固然会让牙面上的菌斑会减少很多，但是效率上还是太低，效果也不好，赶不上刷牙、使用牙线等机械清洁的方法。

因此，无论是饭前还是饭后，早上刷牙都是十分有必要的。

C 睡前必须刷，早上也要刷

不刷牙睡觉，等于让牙齿暴露在细菌大部队面前一整晚，因此不刷牙睡觉是绝对需要避免的坏习惯。

因此，牙科医生的建议是：

1. 晚上睡前必须彻底刷牙

建议使用含氟牙膏，采用巴氏刷牙法仔细清洁牙齿的每一个面，并配合使用牙线，清除牙刷难以触及的牙齿相邻面（牙缝）和食物残渣，这是全天最重要的一次口腔清洁。并且建议刷牙之后，就不要再进食。

2. 一天至少两次刷牙，早晨也要刷

无论如何，细菌都不可能被彻底清除，但由于细菌也有自己的生存和生长周期，因此定期刷牙可以有效遏制牙菌斑的形成和持续危害，一天两次刷牙是兼顾效果和效率的频率。当然，如果一天之中（比如中午）再额外刷一次，其实也没有坏处。

总而言之，请记住，无论多忙多累，睡前刷牙千万别忘，这是守护口腔健康的最后一道防线，也是最重要的一道防线。

据科普中国微信公众号

30岁年龄95岁的肺，肺为什么会“未老先衰”？

近日，某知名直播电商主播在直播中宣布将退出行业，因医生诊断其肺功能“年龄”相当于95岁，并伴有肺气肿、肺大疱等问题。对此，有网友疑惑：30岁的年龄真的可能有95岁的肺吗？肺的“年龄”是如何评估的？

1 肺的“年龄”，主要形容肺功能

上海市肺科医院呼吸与危重症医学科主任医师胡洋接受记者采访时表示，肺的“年龄”实际上是通过肺功能检测、评估肺部健康状况的一种形象化表达。

肺功能检测会参考同年龄、性别、体重人群的平均水平，对比个体检测结果。如果肺功能显著低于同龄人平均值，可能提示存在肺部疾病或功能损伤，例如慢阻肺、肺气肿等。

武汉市肺科医院肿瘤科主任医师李铭表示，这种比喻往往用来形容肺功能的健康程度。临幊上可以通过多种方式判断肺功能情况，比如：可采MRC呼吸困难问卷进行自我症状评估；肺功能检查了解呼吸功能受损程度；通过胸部CT检查，查看是否有肺气肿、肺大疱、急慢性感染、间质性肺疾病、肿瘤、尘肺等疾病。这些评估方式共同反映肺的健康状况。

2 肺功能下降有哪些原因？

肺功能下降的原因一般有高龄、长期吸烟、空气污染、呼吸道感染、工矿粉尘的职业暴露等，多数情况下可以通过避免接触、及时戒烟、药物治疗、呼吸康复锻炼等方式改善。

但要注意的是，部分肺功能损伤，例

如肺纤维化、慢阻肺等通常无法彻底治愈，需通过治疗延缓进展并改善症状。

肺部一旦发生结构性损伤，如肺气肿或肺纤维化，通常无法完全修复。这种时候肺功能的衰退往往是不可逆的，因此早期预防和干预尤为重要。

3 怎么预防肺功能下降？

能导致免疫力降低、损害肺部组织结构。

因此，保持良好的生活习惯，如规律作息、适度运动、均衡饮食，有助于增强呼吸系统抵抗力。

4 哪些人应重点防护肺部损伤？

对于年轻人群，体检中发现肺结节不必过度恐慌，约90%的肺结节为良性，其性质受遗传、环境暴露和免疫状态等因素影响。

发现肺结节后应保持定期随访，及时调整生活方式，如戒烟、避免空气污染环境，同时保持健康作息、均衡营养，以提高免疫力，降低疾病进展风险。

据《成都商报》

睡眠规律有助于心力衰竭患者康复

美国俄勒冈卫生科学大学的研究人员发现，养成规律的睡眠习惯有助于心力衰竭患者的康复。

该校研究人员近日在《美国心脏病学会杂志：进展》杂志上发表论文说，对于从心力衰竭症状中恢复的患者来说，保持规律的睡眠时间尤为重要，因为中度不规律睡眠会使患者在六个月内发生再次急诊就医、住院甚至死亡等临床事件的风险增加一倍。

研究人员招募了32名在2022年9月至2023年10月间曾因急性失代偿性心力衰竭在俄勒冈卫生科学大学医院等医疗中心住院的患者。出院后根据他们的睡眠模式，被分为规律睡眠者或中度不规律睡眠者。

研究发现，出院后有21名参与者在六个月内发生了一次临床事件，其中13人被归类为中度不规律睡眠者，8人被归类为规律睡眠者。从统计学上看，中度不规律睡眠者发生临床事件的风险是规律睡眠者的两倍多，即使考虑到睡眠障碍和其他潜在疾病等可能的干扰因素，中度不规律睡眠者发生临床事件的风险仍然更高。

研究人员表示，当人们入睡并处于休息状态时，血压和心率会较白天水平降低，但睡眠时间的变化可能会扰乱参与心血管系统调节的机制，不规律的睡眠可能会导致不良后果。因此，对于心力衰竭的患者来说，改善睡眠规律性可能是一种低成本的治疗方法，可以降低临床事件发生的风险。

据新华社