

# 每天都刷牙,为啥还是会口臭?

医生经常遇到来洗牙的朋友,常常一边张嘴一边皱眉说:“我每天都刷牙啊,怎么又有牙结石?”  
有时候甚至半年不到来一次,医生还是摇摇头:“牙结石又长出来啦。”  
让人困惑的是——这玩意到底是怎么回事?难道牙膏没选对?还是刷牙白刷了?而且它可能就是口臭的根源。

## 1 牙结石是如何形成的?

每天吃完饭、喝完奶茶、啃完鸡腿,牙齿表面都会留下软软的牙垢。这就是牙菌斑,它是口腔细菌、食物残渣和唾液蛋白的“合作产物”,每天、每时、每刻都在悄悄生长。  
当牙菌斑没有被彻底刷掉,它就会越积越厚。与此同时,它还会不断吸收唾液中的矿物质(尤其是钙、磷等元素),很快,

它就开始“石化”,逐渐变硬。严格意义上说,这就是牙结石的雏形。只不过在刚形成的时候,它还比较松散柔软,能通过认真刷牙、使用牙线清理掉。  
但一旦它完全钙化,那就相当于在牙齿上贴了一层硬壳,要完全去除靠普通牙刷根本无能为力。

## 2 为什么天天刷牙,还是有牙结石?

刷牙确实能清除大部分牙菌斑,但可惜,刷牙这件事并不是万能的。问题在于牙菌斑藏的地方太多、太隐蔽。  
牙刷够不到:牙齿和牙齿交接处的牙缝、最后磨牙的远端(靠近喉咙口)、牙龈沟(牙齿与牙龈的交界处),都是菌斑最容易躲的地方,也是我们刷牙哪怕刷得再认真,也很难100%清除的地方。  
所以,即使每天早晚刷牙两次,菌斑依然能在这些角落里“重建家园”。  
刷牙刷不对:横着刷、太用力、时间太短、没注意角度——都可能让关键区域遗漏。

如果每次都只刷牙齿的外侧面,忽略了牙齿的内侧面,那等于只洗脸不洗脖子。  
另外,边刷牙边刷手机几乎成了现代人的通病。有的人明明拿着牙刷两分钟,实际刷到牙齿上的时间可能连一分钟都得不到。  
口腔环境不同:确实,有的人二十年不洗牙牙结石没多少,有的人不到半年牙结石就堆积如山,这一方面当然和平日的卫生习惯有关,另一方面,这确实与个人唾液成分有关,唾液中矿物质含量高、pH偏碱性的人,更容易让牙菌斑钙化。

## 3 牙结石除了难看,还能“制造口臭”

尽管很多人以为口臭是胃不好,其实大多数人口臭的原因都在嘴巴里,最常见的其实就是伴随牙结石大量堆积的牙周炎患者。  
牙结石的表面粗糙、多孔,像极了细菌的“豪华酒店”。它会吸附食物残渣、让细菌积聚,让这些细菌分

解蛋白质、释放出臭鸡蛋气味的硫化物——也就是所谓的“口臭”。  
当然,口臭只不过是其中一种微不足道的危害,牙结石的持续存在还会刺激牙龈,让牙龈长期发炎、出血,甚至导致牙齿的松动、疼痛、牙缝变大等牙周炎表现。

## 4 日常怎么预防牙结石?

其实预防牙结石,就是在防止牙菌斑“石化”的过程。关键就在于定期阻断牙菌斑的生长、清除卫生死角。  
正确的刷牙方式:选择使用“巴氏刷牙法”,关键点就是牙刷与牙齿呈45°角,轻压在牙龈沟处,短距离水平颤动,要知道,牙齿和牙龈交接的龈沟,是牙结石最爱堆积的区域,往往最早期的牙结石就是从这里开始发展壮大起来。另外,也要注意牙齿内、外侧面和咬合面要“面面俱到”。  
另外,刷牙的时间要足够。每次

刷牙至少2分钟已经是非常低的要求,下一次刷牙时不妨给自己计个时。  
使用牙线或牙缝刷:对于很多人来说,使用牙线这一步甚至比刷牙还要重要。牙刷几乎无法清洁牙齿和牙齿交接处的牙缝,这个位置牙菌斑也相当多,而牙线能清除牙缝间的菌斑。  
可千万别怕牙线的使用会让你的牙缝变大,恰恰相反,只有牙缝干净了,牙结石少了,牙龈才会减少萎缩,也更容易有“缝”。  
据央视

### 定期洗牙

已经形成的牙结石,任何牙膏和牙刷都刷不掉,只有通过超声波洁治(也就是我们说的“洗牙”),才能把它震除干净。并且,之所以写了“定期”两个字,就是因为牙结石会日复一日继续行程,哪怕刚刚洗过牙,牙结石也在以非常缓慢的速度形成。  
因此我们一般建议大家1~2年洗一次牙,而已经有过牙周炎诊断的病人,可以半年做一次口腔检查,如果医生发现牙结石已经大量沉着了,那就要提前洗牙,并且可能还需要其他牙周基础治疗的操作。

## 心脑血管疾病“寒冬”到来,“生命中枢”这样保护



火云霞

随着气温下降,心脑血管疾病患者逐渐增多。  
“从接诊到住院护理过程中发现,多数老年患者因头部保暖不到位,加之晨起气温偏低会促使血管‘热胀冷缩’,导致血压升高、心脏负担加重,极大增加了血管破裂(脑出血)或斑块脱落堵塞血管(脑梗死)的风险。”兰州市第二人民医院神经外科副主任护师火云霞结合大量临床护理案例总结道。  
冬季堪称脑血管疾病的“魔鬼季节”,血压极易波动。火云霞解释,冬季室内外温差大,进出时血压会像“过山车”一样剧烈起伏,这对本身患有高血压的患者来说尤为危险。同时,天气转冷后,很多患者活动量减少、喝水意愿下降,饮食上还可能更偏向高盐、高脂食物,“这些都会导致血液黏稠度增加、血流速度减慢,更容易

形成血栓。”此外,近期甲型H3N2流感高发,有基础性疾病的患者感冒、肺炎等感染性疾病多发,炎症反应会加剧血管内皮损伤,同样可能诱发脑血管疾病。  
寒冬来袭,如何保护好“生命中枢”?火云霞建议,首先要“慢”,清晨和夜间是血压高峰期,起床需遵循“三个一分钟”:醒后在床上躺一分钟,坐起后在床边坐一分钟,双腿下垂在床边再坐一分钟,随后缓慢起身。外出时务必戴好帽子、围巾,穿上保暖的鞋子。“头部和颈部暴露在冷空气中,血管会急剧收缩,风险极高。”  
冬季即便感觉不到口渴,身体依然在隐形失水,需定时补水。早晨起床后、睡前半小时、半夜起夜后,可各喝一小杯温开水,能有效降低血液黏稠度。  
还要做到“管住嘴,迈开腿”:饮食上,盐的摄入量最好控制在5克以下,少吃咸菜、酱料、加工肉制品,多吃新鲜蔬菜水果、粗粮和富含膳食纤维的食物,避免过于油腻的“大补”汤品,防止增加血脂负担;运动方面,可选择室内散步、做体操、打太极拳等,以微微出汗、感觉轻松愉快为宜,切忌剧烈运动和骤然发力。  
火云霞特别提醒,情绪管理也至关重要。情绪激动、过度兴奋或愤怒,都会导致血压瞬间飙升,是诱发脑出血的重要导火索。  
文/图 奔流新闻·兰州晨报 欧阳海杰

## 如何降低肥胖引起的癌症风险?

提到肥胖,许多人的第一印象或许是身材的改变。然而,它的影响远不止于此,相关文献报道肥胖可以引起200多种疾病,会显著增加患心血管疾病、2型糖尿病、高血脂等疾病的风险。

许多人忽视的是,肥胖还是多种癌症的重要危险因素。在全球范围内,约4%的癌症与肥胖有关。这不仅仅是一个冰冷的数字,其背后是每年因肥胖相关癌症而逝去的数百万生命。  
**肥胖为什么会致癌?**  
如果将体内过多的脂肪组织,视为一座过度活跃的“体内工厂”。它并非沉默的旁观者,而是持续在机体内部制造“麻烦”。  
**扰乱激素平衡:**这座“工厂”会干扰体内正常的激素调控,例如导致雌激素或胰岛素水平紊乱。长期处于这种状态,某些器官的细胞容易在异常刺激下过度增殖,从而提升乳腺癌、子宫内膜癌和结直肠癌等的发生风险。  
**助长慢性炎症:**肥胖使身体长期处于一种低度的“炎症状态”。脂肪细胞持续释放促炎信号,逐渐削弱细胞的自我修复能力,甚至为肿瘤的生长提供“温床”。研究证实,这种持续的炎症与肝癌、胰腺癌等多种癌症密切相关。  
**干扰代谢稳态:**肥胖常伴随“胰岛素抵抗”现象,身体需要分泌更多胰岛素才能维持血糖平衡。而过高的胰岛

素水平,可能间接推动肿瘤异常细胞的滋生与发展。  
**哪些癌症与肥胖关联明确?**  
根据国际癌症研究机构的归纳,体重增加会显著提升13类癌症的发病风险,包括乳腺癌、结直肠癌、肝癌、胰腺癌等。以结直肠癌为例,体重指数每上升5个单位,男性患病风险可能提高约24%,女性则上升约9%。  
**如何降低肥胖引起的癌症风险?**  
肥胖引起的风险并非不可逆转。通过调整生活方式,可以为身体重建一道健康的防线:  
**调整饮食结构:**适度减少高油、高糖食物的摄入,增加蔬菜、水果与全谷物的比例,为身体提供更多天然的保护性营养素。  
**坚持规律运动:**无需追求极限强度,每周保持150分钟的快走、游泳或骑行,就能有效改善代谢,减轻体内的炎症水平。  
重视早期筛查:若对体重存在顾虑,建议在常规体检中加强对相关癌症项目的筛查,真正做到防患于未然。  
据人民网