

# 认真刷牙吧,可以防癌

## 每天至少刷牙2次,提倡每年洗牙一次

近日,哈佛大学学者进行的一项研究显示,牙龈疾病会使食道癌和胃癌发病风险增加50%。这项研究共对20多年间近15万人进行了分析,在22~28年调查中,199人罹患食道癌,238人罹患胃癌。

研究显示,有牙龈疾病史的人患食道癌或胃癌的风险增加了43%和52%;掉两颗及以上牙齿的人患食道癌和胃癌的风险提高了42%和33%。如果同时有牙龈疾病史并掉牙的人,患胃癌的风险增加了68%。

进一步分析发现,口腔中常见的细菌如福赛斯坦纳菌、牙龈卟啉单胞菌与食道癌发病有关,不注意口腔卫生及牙龈疾病则增加导致胃癌风险增加的细菌滋生。

其实口腔不洁除了会增加癌症风险外,还有多项研究表明还会增加患脑出血、哮喘、心脏病及肾脏病等风险。

而较轻的牙龈疾病通常可通过维持良好的口腔卫生来治疗,比如每日刷牙两次和使用牙线清洁牙齿。相关数据显示,2016年我国仅有36.1%的成人每天刷牙2次;我国65岁至74岁老年人存留牙数是22.5颗。此外,中国传统的送礼佳品糖、烟和酒都是导致口腔疾病的罪魁祸首。

保持口腔健康,具体请看《中

国居民口腔健康指南》,要点:

1.每天至少刷牙2次,晚上睡前刷牙更重要,还要记住饭后漱口。

2.做到每人牙刷漱口杯不混用;个人可根据自己所需选用牙膏和牙刷,提倡使用含氟牙膏预防龋病。

3.提倡用水平颤动拂刷牙刷牙;牙刷一般每3个月左右更换一次。如果刷毛发生弯曲或倒伏,需立即更换。

4.提倡选择牙线或牙间刷辅助清洁牙间隙。可适当使用漱口水和口香糖。

5.尽量减少吃糖次数,少喝碳酸饮料;晚上睡前刷牙后不能再吃东西。

6.吸烟可使罹患牙周病风险增高5倍;孕妇吸烟或被动吸烟,还可引起胎儿口腔颌面部畸形。

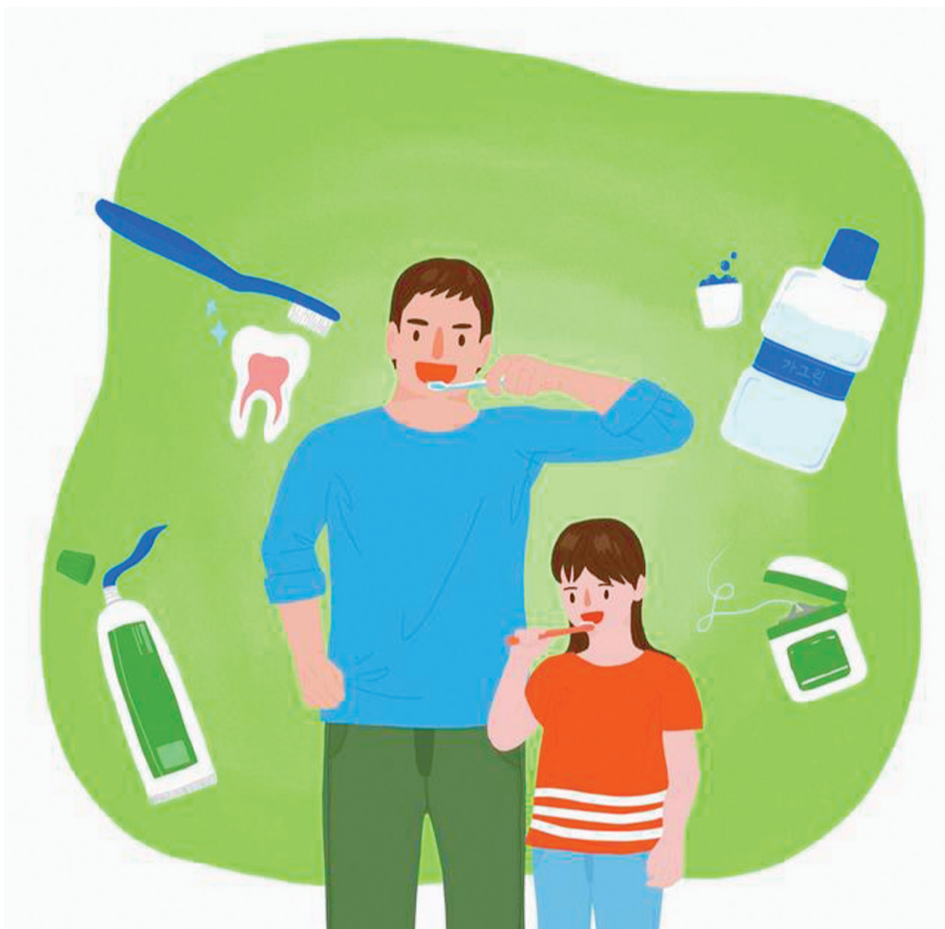
7.提倡每年洗牙一次。洗牙过程可能会轻微出血或短暂牙齿敏感,但一般不会伤及牙龈和牙齿,更不会造成牙缝稀疏和牙齿松动。

8.每年至少进行一次口腔健康检查。如果口腔出现不适、疼痛、牙龈出血、异味等症状应及时就诊。

9.及时修复缺失牙齿。

10.选择正规医疗机构进行口腔保健和治疗,以防发生交叉感染等。

(综合)



## 初秋葡萄好,宝宝能吃吗?

说到初秋第一个最应季的水果,不得不提到葡萄。最近葡萄上市,果肉酸甜,个头又小,孩子爱吃。在从中医保健的角度聊葡萄的吃法之前,有必要先强调吃葡萄的安全性。

有家长问,宝宝接触辅食后,是不是就可以开始喂葡萄了?婴幼儿咀嚼能力有限,有将葡萄籽甚至整颗葡萄吸入气道的危险,容易引起窒息。安全起见,我建议1岁以下的宝宝暂时别吃葡萄。大点的孩子可以吃撕成小块的葡萄果肉。

如果选择无籽葡萄,或将葡萄打汁,能给年龄段较小的宝宝吃吗?这需要从葡萄的性味、功效说起。

### 葡萄表皮有霜是否性偏凉?

很多家长见葡萄皮表面有一层白色的“霜”,就以为它是寒凉的水果,很怕给宝宝吃。其实,那层霜是葡萄自然生成的、起保护作用的蜡质层。宝宝若连皮吃下,葡萄“霜”不仅能起到保护肝脏的作用,还能增强葡萄本身的功效。注意要洗干净才可以吃葡萄皮。

葡萄其实是秋天最适合孩子的水果之一,它性平,味甘涩,微酸。《神农本草经百种录》中形容葡萄:“其实甘美,得土之正味,故又能滋养肌肉。肝主筋,脾主肉,乃肝脾交补之药也”。

葡萄的主要功效有:

补益气血:葡萄味甘益气,能够强筋燥湿,舒筋活络。气血两虚、脸色苍白的宝宝,可以适当吃葡萄。

养肺益肝:葡萄能生津液,养肺润燥;味道酸甜可口,而酸入肝,有收敛作用。

健脾开胃:葡萄中含较多果酸,有帮助消化、健脾和胃、促进食欲的作用。

调中通淋:宝宝下焦如有水湿停滞,葡萄可以辅助调理,除肠间水气,通小便。

现在秋意开始露头,等燥邪一盛,温燥外邪最容易伤及肺金。而肺气过盛就会压制肝木,进而影响脾胃消化。宝宝也会容易生病。因此,秋季饮食要以养肺益肝做起,减辛增酸。葡萄甘润微酸,本身也有滋阴润肺、敛肝护肝的作用,作为宝宝的应季保健水果再适合不过。

### 葡萄八千种,哪种最适合宝宝?

世界上葡萄的品种足有8000多种,整体功效类似。要说药用,李时珍在《本草纲目》中介绍了新疆特有的琐琐葡萄:“西边有琐琐葡萄,大如五味子而无核。”最为适合入药。

作为日常保健给宝宝吃葡萄,倒不一定选择琐琐葡萄。按照葡萄颜色划分,常见的有黑葡萄、紫葡萄、红葡萄、绿葡萄、白葡萄5种:

黑葡萄 黑色入肾,肾藏精,主生长发育,黑葡萄能够滋阴养肾。黑葡萄中钾、镁、钙等矿物质含量远大于其他葡萄,能有效帮助宝宝提神醒脑,抵抗疲劳。

紫葡萄 紫葡萄富含花青素和类黄酮两大强力抗氧化剂,对视力减退有不错的缓解作用。

红葡萄 红色入心,心主血脉,红葡萄具有活血的功效,可以保护心脏,软化血管。

绿/白绿葡萄 这类葡萄大多呈青白

色,白色入肺经,能滋养肺阴,滋阴润肺,对呼吸系统疾病有很好的疗效。

虽说各色葡萄具有各自独特的养生功效,总的来说差异不是很大,家长不必过于纠结。以口感和宝宝喜好为选择标准即可。

### 吃颗葡萄腹泄一周,葡萄也会不耐受?

有些孩子,在吃葡萄后,会出现腹泻的副作用。很多家长以为是葡萄过寒的原因。葡萄是性平偏温性的,引起宝宝消化肠胃反应的,不是食物的性味,而是葡萄的高糖问题——甜味是生湿的,摄入过多,会直接影响脾胃。表面上吃一颗葡萄就“中招”,腹泻近1周,其实,有这样症状的宝宝大多素来脾胃虚寒,近期又没顾护好消化,吃葡萄的量可能也过了。

葡萄中的高糖分,应该是压倒脾胃健运的最后一根稻草。腹泻,不过是之前饮食喂养坏习惯导致的结果大爆发。这时看看孩子的舌苔,逃不过白厚腻。治疗这种中焦的虚寒腹泻,可以用藿香正气口服液(无酒精)。懂艾灸的家长,也可以艾灸宝宝的小肚子辅助。

当然,还有可能是因为葡萄没有洗干净

而引起拉肚子。所以吃前一定要清洗干净,注意卫生。

葡萄的吃法用量:添加辅食后,可以适当喝点兑水的葡萄汁,1周1~2次即可。2岁以上、有较强咀嚼能力的宝宝,每天可以吃葡萄3到8颗左右,不建议超过10颗。注意葡萄也不要天天吃,久食也会使人泄泻、生内热。还有,有咳嗽症状时,不建议吃葡萄。

如果发现吃了葡萄出现腹泻反应,证明最近宝宝的消化系统不太能接受葡萄。除了积极调理脾胃消化之外,还能尝试用葡萄干代替葡萄作为秋天保健食品。

### 葡萄干虽温和,面对高糖宝宝该怎么吃?

葡萄干能助消化、促食欲、补气血,和新鲜的葡萄功效差不多,也是温和的。不过,经过加工的葡萄干糖分依然很高,不建议宝宝当零食不停地往嘴里塞。更好的办法,是取少量葡萄干煮成食疗方,让宝宝对证安心服用。提醒家长购买葡萄干时,要注意卫生安全,尽量不买散装的葡萄干。如果葡萄干颜色过于鲜艳,可能经过染色处理,家长慎选。

(来源:科普中国)



主办单位: 滁州市科学技术协会 滁州日报社