

限制孩子吃糖 不一定能防止长蛀牙

□李万山

第四次全国口腔健康流行病学调查显示,3岁组儿童患龋率达50.8%,5岁组儿童患龋率达71.9%,5岁组儿童患龋率比10年前上升了5.8%,可见孩子的口腔问题十分严峻。很多家长为了防止孩子蛀牙,会限制孩子吃糖、巧克力等零食,甚至在生活中的方方面面杜绝糖的身影。但即使明令禁止吃糖,还是发现孩子长了蛀牙,这究竟是因为什么呢?

四大因素导致孩子长蛀牙

龋病俗称“蛀牙”,是一种发生在牙齿的多因素、感染性疾病,由微生物、饮食、宿主、时间等相互作用导致龋齿发生。龋齿发生的基本过程就是:口腔内大量的致龋菌堆积在牙齿表面形成牙菌斑,导致黏附于牙齿表面的含糖食物发生酵解,产生大量的有机酸,当pH值达到临界值后就会导致牙齿表面的牙釉质脱矿,龋洞逐渐形成。导致孩子长蛀牙有四大因素:

微生物:致龋菌是口腔内附着在牙齿上的微生物,它们能酵解含糖食物产生有机酸。

食物:食物与龋病的关系十分密切。碳水化合物的代谢就是细菌酵解的过程,其最终产物是各种酸。随着人类进步,食物逐渐精制,精细碳水化合物和食糖摄入量增加,增加了龋病的发病机会。

宿主:指宿主对龋病的易感程度,其涉及多方面因素,如唾液的流速、流量、成分,牙齿的结构与形态,全身状况等。

时间:龋病发病的每个过程需要一定的时间才能完成。从致龋菌附着,到细菌代谢碳水化合物产酸,再到牙釉质脱矿等过程均需要时间这一因素参与。

孩子吃糖越多越容易导致牙齿脱矿

很多家长有这样的疑问:都限制孩子吃糖了,为什么还长了蛀牙?这就必须要了解什么是糖,什么是碳水化合物。碳水化合物是单糖(如葡萄糖、半乳糖、果糖等)、双糖(如乳糖、蔗

糖和麦芽糖等)、寡糖(低聚糖)、多糖(主要是淀粉和非淀粉多糖)的总称;糖则包括所有的单糖和双糖。

由此可见,碳水化合物不仅仅是指糖,两者不能完全等同。事实上,一般谷类食物中的碳水化合物多为淀粉,在体内经过人体消化吸收后才能变成糖,而不是食物本身含有“糖”,所以“主食含糖多”,其实是淀粉含量高。

致龋细菌实际上是通过代谢碳水化合物产酸,从而导致牙齿表面脱矿,形成龋坏。糖只是碳水化合物的一部分,当然进食含糖食品次数越多,越容易导致牙齿脱矿,引发龋病,因此应提倡科学吃糖。

世界卫生组织(WHO)建议游离糖摄入量降至摄入总能量的10%以下。婴幼儿应尽量减少每天进食含糖食品的总量和次数,避免在两餐之间进食含糖食品,不喝碳酸饮料。建议1岁以内婴幼儿不喝果汁,1~3岁幼儿每天喝果汁的量限制在120mL以内。控制糖的摄入量、减少糖的摄入量频率一定程度上能有效防龋,但龋病发生是多因素导致的结果,因此孩子若不能从各个方面做到龋病预防,同样有患龋的风险。

孩子长蛀牙应及时治疗

龋齿对儿童的危害超过成人,这种危害既影响局部又影响全身,特别是乳牙龋及其继发病变造成的后果,有时比恒牙龋更广泛、更严重。因此,对乳牙龋应更加重视和及时治疗,那种认为“乳牙早晚要被替换,不需要治疗”的看法是错误的。

乳牙因龋坏导致牙体缺损,尤其在涉及大部分乳磨牙时,咀嚼功能明显降低,会影响儿童的营养摄入。儿童正处于生长发育的旺盛时期,若营养摄入不够,机体抵抗力也可能降低,有时还会导致偏侧咀嚼习惯的形成,长时间更会导致面部发育的不对称。

乳牙龋发展成根尖周炎后,炎症影响后继恒牙胚及周围牙槽骨,可致恒牙发育受影响、局部牙槽骨破坏。乳牙龋坏严重,牙冠近远中径减少或乳牙早失时,可致后继恒牙萌出时因间隙不足而发生位置异常,引发错颌畸形。

最新血脂管理指南发布 重点关注四类人群

3月25日《中国血脂管理指南(2023)》发布,这是时隔7年后的一次重大调整。在血脂检测和控制方面有哪些新建议、新变化呢?

40岁以下每2~5年测一次血脂

相比2016版指南建议20~40岁成年人至少每5年测量1次血脂,新指南建议改为了2~5年测一次。具体为:<40岁成年人每2~5年进行1次血脂检测,包括TC(总胆固醇)、LDL-C(低密度脂蛋白胆固醇)、HDL-C(高密度脂蛋白胆固醇)和TG(甘油三酯)。≥40岁成年人每年至少应进行1次。动脉粥样硬化性心血管疾病高危人群应根据个体化防治的需求进行血脂检测。在上述人群接受的血脂检测

中,应至少包括1次Lp(a)的检测。其中,Lp(a)代表脂蛋白(a),是冠心病的一个独立危险因素。血脂检测列入小学、初中和高中体检的常规项目。家族性高胆固醇血症先证者的一级和二级亲属均应进行血脂筛查。

血脂常规检测新增加了3个项目

相比2016版指南,新版指南在临床血脂检测的常规项目TC、TG、LDL-C、HDL-C的基础上,增加了载脂蛋白A1(ApoA1)、载脂蛋白B(ApoB)、脂蛋白(a)作为血脂常规检测项目。其中:载脂蛋白A1:正常人群水平多在1.20~1.60g/L范围内,女性略高于男性。载脂蛋白B:正常人群在0.80~1.10g/L范围内。脂蛋

白(a):浓度与遗传有关。通常为300mg/L为切入点,高于此水平者动脉粥样硬化性心血管疾病风险增加。

4类人要注意重点筛查血脂

有动脉粥样硬化性心血管疾病病史者;存在多项动脉粥样硬化性心血管疾病危险因素的人群,如高血压、糖尿病、肥胖、吸烟;有早发心血管疾病家族史者,指男性一级直系亲属在55岁前或女性一级直系亲属在65岁前患动脉粥样硬化性心血管疾病,或有家族性高脂血症患者;皮肤或肌腱黄色瘤及跟腱增厚者。

不同人群的血脂标准不同

管理好“坏胆固醇”(LDL-C)对

剂颗粒“泾渭分明”,因此还需要向两者的混合物中引入保湿剂。当摩擦剂颗粒、水、保湿剂混合在一起时,才可谓水乳交融、浑然一体。而这三种成分正是各种牙膏的最基本成分。由此可见,牙膏不是与水绝缘,而是离不开水。

牙膏的成分并不“怕”水

很多人认为美白牙膏、脱敏牙膏会因为蘸水使用而失效。且不说牙膏蘸水后接触的水量有限,单从功效发挥的角度而言,无论美白牙膏,还是脱敏牙膏,以及我们非常熟知的含氟牙膏,都有“求”于水。

美白牙膏的美白途径之一是用过氧化物漂白牙齿,因为过氧化氢不稳定,所以美白牙膏中并不一定直接添加过氧化氢,而可能采用过氧化钙等过氧化物。过氧化钙遇水才能分

解出能够最终发挥效果的过氧化氢(仅就口腔环境中的情况而言,并非从纯粹的化学反应角度讨论),其反应方程式为CaO₂+2H₂O→Ca(OH)₂+H₂O₂。

脱敏牙膏的脱敏途径之一是利用药物中的钾离子使痛觉神经麻木,其功效成分以可溶性钾盐为主。而可溶性钾盐遇水才能解离出钾离子。同理,含氟牙膏中的氟化物也必须是氟化钠等可溶性氟化物。也正因此,在氟化钠牙膏的配方中,摩擦剂通常要采用水合硅石而非碳酸钙,就是为了避免因氟化钠与碳酸钙反应生成不溶性氟化钙而使氟离子失效。

综上所述,牙膏的成分不仅不怕水,而且需要水的配合才能发挥作用。所以,牙膏可以蘸水使用。当然,考虑到健康口腔中唾液自带的水分,牙膏蘸不蘸水使用都无伤大雅,只要根据个人习惯选择就好。但如果唾液分泌异常,或者牙膏膏体相对黏稠,可能蘸水才是更合适的选择。

吃韭菜后胃反酸怎么办

□于康

有些人韭菜吃多了,会觉得胃部不适,有点烧心。这是因为韭菜中的膳食纤维虽然进到肠道后,能促进肠蠕动和排便,但它在胃里恰恰起到和肠道里相反的作用,会延缓胃的排空。

比如,一些老年人或者胃肠道功能弱的人,吃其他食物1个小时后胃就排空了,但吃同等量的韭菜则可能需要1.5小时甚至2个小时。这时第二个问题就出现了:有些人的贲门口变松,胃里的食物会带着胃酸返回到食管里,出现反酸现象。该怎么解决这种情况呢?一般成人一天最多吃一盘韭菜,生

重最多不超过200克,消化功能偏弱的人群,可根据自身耐受情况选择能否吃韭菜。

如果能少量食用,注意控制好食用量,比如不要吃纯韭菜馅儿的饺子,尝试用少量韭菜混合到大量白菜馅中,看是否能耐受。另外,烹调前可以将韭菜进行焯水,去除一些辛辣刺激性的气味,同时去除韭菜中的一些草酸,减少对胃的刺激,这种情况下少量吃几口,看是否能耐受。

如果吃一点儿韭菜都会不舒服,那不用强求,胃肠功能弱的情况下以后不吃也罢。另外,即便能少量耐受,也不要天天吃韭菜,否则肠胃同样会不舒服。

科学辟谣

越酸的水果,维C含量越高?

谣言:越酸的水果,维C含量越高。
真相:水果富含维生素C,但什么水果维生素C含量更高呢?很多人会认为味道越酸的水果、维生素C越多,最典型的就是柠檬。那么,水果越酸,维生素C含量真的越多吗?

人们之所以会有这样的印象,主要是因为维生素C本身的味道的确是酸味。而有些吃起来比较酸的水果,含维生素C非常高,比如沙棘,每百克含204毫克维生素C,酸枣每百克含900毫克维生素C。

但水果的味道还会受到其中的糖分和有机酸的种类及含量影响,跟维生素C含量并没有一一对应关系。比如,大家常常认

为比较酸的柠檬,每百克只有22毫克维生素C;再比如橙子,每百克只有33毫克的维生素C。这些酸酸的传说中“高维生素C的水果”,维生素C含量甚至不如大白菜(47毫克/100克)。

实际上,水果中的酸味还有很大一部分来自有机酸,比如苹果酸、柠檬酸、酒石酸等。有机酸是水果能量代谢的中间产物,不同水果中有机酸的种类和组成比例不同。比如,柑橘类水果(柠檬、橘子、橙子等)中主要含柠檬酸,浆果类(如葡萄等)中主要含酒石酸。有机酸通常在未成熟的水果中含量较大,在果实成熟过程中,有些有机酸会转变为糖,就不会那么酸了。

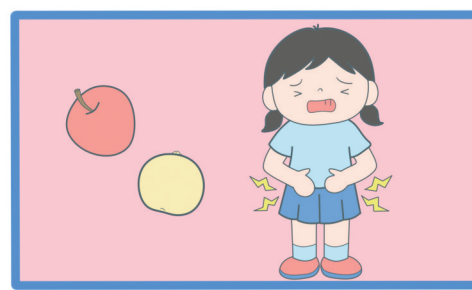
总之,水果酸不酸跟维生素C含量并没有直接的关系,完全没必要为了“营养”委屈自己。



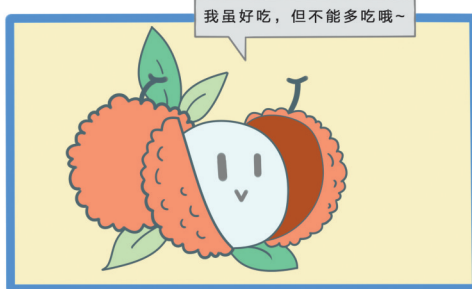
一周漫话

支持单位:市委宣传部
主办单位:市卫生健康委、市科协

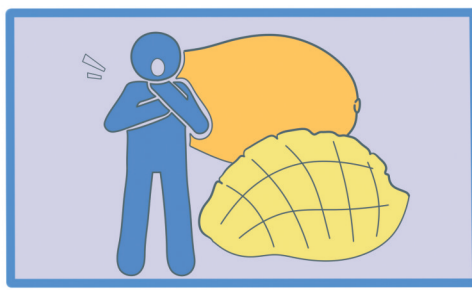
健康吃水果要注意这几点



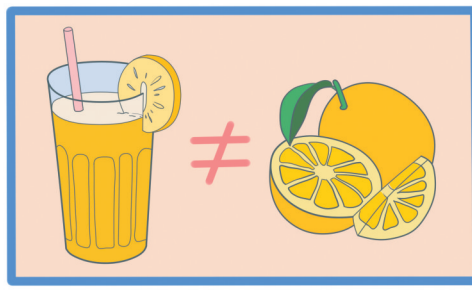
1.吃水果后感觉肚子不舒服、腹泻,可能是因为果糖不耐受,建议选择葡萄糖比例比果糖高的水果,如香蕉、橘子、柚子、草莓、猕猴桃等。



2.不要空腹、大量吃荔枝,否则可能会导致低血糖。



3.吃芒果后嘴唇周围灼痒、脸部有明显肿胀是过敏反应,建议不要吃、不要碰。



4.喝果汁不能替代吃水果,《中国居民膳食指南(2022)》建议每天摄入新鲜水果200~350克,选择不同种类水果食用。

牙膏在使用前要不要蘸水

□富饶

在互联网上,有个长盛不衰的话题——牙膏在使用前要不要蘸水。有人认为,蘸水后牙膏会产生大量泡沫,一方面会减少摩擦剂的摩擦力,另一方面则会让人误以为很快就能把牙齿刷干净,结果草草了事,上述两种情况都会对牙齿清洁效果产生不利影响;也有人认为,蘸水后牙膏的特殊功效会大打折扣,如美白牙膏或脱敏牙膏。但,这些看似很有道理的观点,真的合理吗?

水是牙膏的三种主要成分之一

牙膏留给人们的印象,是一种黏稠的膏状物,因此人们可能很难把它与水联系起来。但事实上,水(比例为15%~50%)和摩擦剂(比例为25%~60%)、保湿剂(比例为20~60%)是牙

膏的三种主要成分。

鉴于牙膏存在的终极意义是增加牙刷刷毛对牙齿表面的摩擦力,牙膏中的摩擦剂也是主要成分之一。

但很显然,牙膏如果只有摩擦剂一种成分,其中固态的颗粒就会如同“一盘散沙”,从而无法发挥预期的清洁作用;或是因为相对坚硬而与牙齿“硬碰硬”,最终可能对牙齿造成较大损伤。因此,液态的水就作为能够与摩擦剂“并肩作战的战友”参与到牙膏中,一则可以“凝聚”摩擦剂颗粒,二则可以缓冲摩擦剂颗粒与牙齿之间的摩擦。当然,牙膏里的水并不是普通的水,而是蒸馏水、去离子水。值得注意的是,除小苏打外,绝大多数摩擦剂都难溶于水,因此水的加入通常不会对摩擦剂的去污能力产生本质影响。

然而,牙膏里仅仅有水还不够。水不但会慢慢蒸发,而且往往与摩擦