

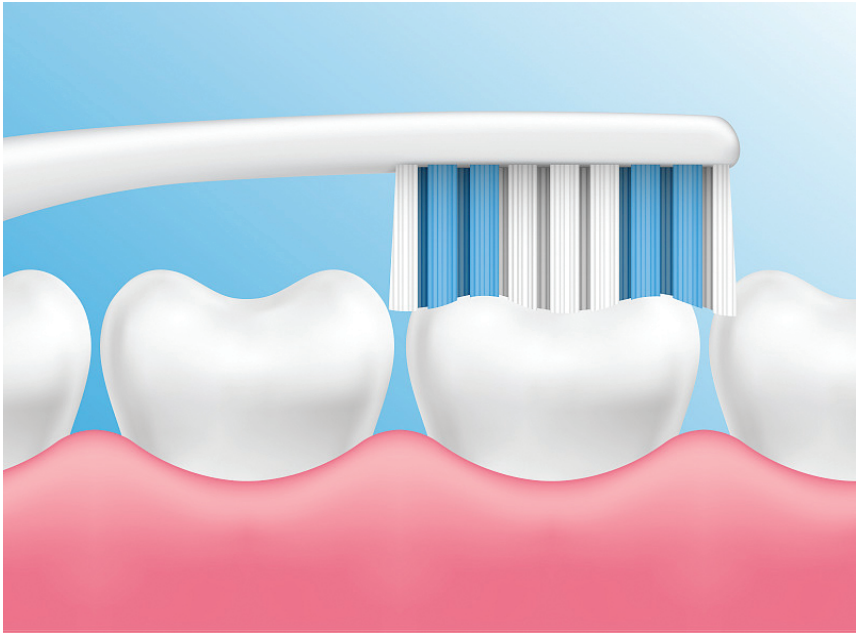
少时刷牙打基础 老来齿健满口香

——关注“一老一小”口腔健康

第38个“全国爱牙日”刚刚过去，今年活动提倡“少年护牙筑根基 老年齿齿享安康”，重点关注“一老一小”的口腔健康。本市口腔医学专家表示，儿童是龋病高发人群，由于龋病发展迅速，不治疗会造成偏侧咀嚼，影响颜面发育，同时也会影响恒牙的正常发育和萌出，建议儿童每6个月进行一次口腔健康检查。老年人口腔疾病患病率高、自我修复能力弱，建议老年人每年至少做一次口腔健康检查，提倡每年洁牙一次。无论是老年人还是儿童，都建议每天使用含氟牙膏刷牙两次，每次至少两分钟，晚上睡前刷牙更重要。每3个月更换一次牙刷，刷毛变形则随时更换，做到一人一刷一杯。同时提倡减少甜食和碳酸饮料的摄入，多吃新鲜蔬果，有利于预防龋病、牙周病及牙酸蚀症等口腔常见病。

老年人:推荐使用牙线牙间隙刷 预防牙周病 关注口腔黏膜

天津市口腔医院老年口腔科主任刘晶莹表示，老年人也是龋病高发人群，良好的口腔习惯是预防龋病的关键。老年人要选用软毛牙刷，注意清洁暴露的牙根预防根面龋，同时避免大力横刷，以免损伤牙齿和牙龈。除了刷牙外，还需每天使用牙线或牙间隙刷清洁牙齿缝隙，预防邻面龋。老年人需根据牙齿缝隙的大小选用合适的牙间隙刷，使用时不要强行进入牙缝，以免损伤牙龈。老年人也可以每3至6个月接受一次专业局部涂氟，能有效预防根面龋。



老年人无论种植牙、固定假牙或活动假牙，都要和天然牙一样每天清洁维护。种植牙和固定假牙不可摘戴，周围可能存留食物残渣及细菌，需要刷牙并配合使用牙间隙刷和冲牙器等。活动假牙应在每次餐后摘下刷洗，睡前应摘下浸泡在冷水中，或用假牙清洁剂浸泡，第二天清水冲洗干净后再戴上。

此外，老年人要积极防治牙周病，尽量保留天然牙，及时修复缺失牙，关注口腔黏膜健康。牙周病是导致老年人牙齿缺失的主要原因。如果有牙龈红肿出血、口腔异味、牙齿松动与移位等问题，需要及时就诊检查是否患牙周病并积极治疗。老年人一般在拔牙2至3个月后要进行治疗缺失牙修复，可选择活动义齿、固定义齿、种植等修复方式。发现口

腔内有两周以上没有愈合的溃疡，口腔黏膜有硬结、白色或红色斑块等异常表现，要及时就医检查。

儿童:推荐“圆弧刷牙法”刷牙 涂氟、做窝沟封闭预防龋齿

天津市儿童医院口腔科主任徐文靖提醒家长，儿童从小养成早晚刷牙、饭后漱口、使用牙线或牙间隙刷的口腔卫生习惯终身获益。婴儿牙齿萌出前，家长要用纱布蘸白开水为孩子擦拭口腔。从第一颗牙萌出开始，家长可用指套刷或软毛牙刷为孩子每天刷牙两次。3岁至6岁儿童可学习“圆弧刷牙法”（用牙刷在牙面上画圈圈）刷牙，但仍需家长每日至少帮孩子刷牙一次。6岁以后，家长也要继续监督和帮助孩子刷牙，以保证刷牙效果。儿童应

由家长帮助使用牙线，青少年应掌握牙线的使用方法。

龋齿是儿童最常见的口腔疾病，每天使用含氟牙膏刷牙和定期专业涂氟可有效预防。儿童使用含氟牙膏是安全的，在非高氟饮水地区，3岁以下儿童每次刷牙含氟牙膏用量为“米粒”大小，3岁至6岁儿童每次刷牙用量为“豌豆粒”大小，需在家长监督下使用，避免吞咽牙膏。儿童每3至6个月应进行一次专业涂氟预防龋病，已有多颗龋齿或正在正畸治疗的青少年，更应接受专业涂氟。

窝沟封闭是预防儿童窝沟龋的最有效方法，建议磨牙萌出后，家长就带孩子去医疗机构由口腔医生检查判断是否需要做窝沟封闭。3岁至4岁可以进行乳磨牙窝沟封闭，6岁至8岁可以进行第一恒磨牙（六龄齿）窝沟封闭，11岁至13岁可以进行第二恒磨牙窝沟封闭。

错颌畸形也是儿童常见口腔问题。儿童3岁时应进行第一次口腔正畸检查，7岁时进行第2次检查判断是否需要进行早期矫治。徐文靖提醒家长，孩子吮指、吐舌、咬唇、咬铅笔、口呼吸、夜磨牙和偏侧咀嚼等口腔不良习惯，会造成牙齿排列不齐，甚至颌骨畸形，尽早戒除口腔不良习惯能有效预防儿童错颌畸形。此外，牙外伤是儿童期重要的口腔健康隐患，儿童参加相对激烈的运动时，最好佩戴头盔、防护牙托等，避免口腔外伤。一旦牙齿受伤，应尽快就诊。

赵津（据《天津日报》）

专家解读:口腔修复的“数智”之变

口腔修复这一与每个人息息相关的领域，正从传统手工制作迈向数字化、精准化。上海市口腔医院(复旦大学附属口腔医院)口腔修复科二科主任邬雪颖说:“不少人觉得缺一颗牙无关紧要，另一边还能咀嚼。但从口腔医学角度看，牙齿是咬合系统的核心，缺牙不补，危害远超想象，甚至可能累及全身健康。”

邬雪颖解释，单颗牙齿缺失后，邻牙会逐渐向缺牙处倾斜、松动，引发咀嚼无力、食物嵌塞、口臭、牙周炎症等问题；长期缺牙还会加重肠胃消化负担，诱发慢性胃炎、营养不良，同时导致面部肌肉塌陷、法令纹加深，拉低颜值与精气神。

“牙齿缺失后最佳修复窗口期为3个月。”邬雪颖提醒，及时开展规范义齿修复，才能守护口腔功能与全身健康。拖延不仅可能增加修复难度，也可能让邻牙和牙周组织付出更多代价。对很多人来说，缺牙不是“忍一忍就过去”的小事，而是需要尽早干预的健康问题。

谈到口腔修复，不少人仍停留在“装假牙”的印象。邬雪颖提示，传统义齿制作依赖医生手工取模、雕琢制作，流程繁琐，且取模过程中，患者常有异物感、易恶心不适。佩戴假牙后，常出现贴合度差、磨牙、咬合不适等问题，需要反复调整。

“数字化口腔修复技术依托三维数据采集、数字化修复体设计、制作等先进加工工艺，重构修复全流程。”邬雪颖介绍，在这个流程中，采用口内光学扫描替代传统取模，可避免异物感和恶心；通过计算机辅助设计，根据个体解剖结构定制修复体形态，再经数控切削或3D打印制作，有助提高加工精度并大幅缩短制作周期。

在邬雪颖看来，从手工取模、雕琢，到口内扫描、计算机辅助设计制作，变化的不只是工具，更是修复理念和诊疗流程。对患者而言，这意味着更舒适、更精准、更高效；对行业而言，则意味着技能标准和技术含量的同步升级。修复不再是简单的“手工活”，而是融合医学、材料、数字技术的精准医疗。

（据新华社）

科学饮水有讲究 少量多次益健康

国家卫健委在日前的国新办发布会上提倡大家多喝白开水、淡茶水。市疾控中心环境健康与公共卫生所专家表示，看似简单的喝水却是最重要的健康保障。生活中，每天8杯水雷打不动，饮料代替喝水，口渴才想起喝水，纯净水、矿泉水换着喝，种种饮水“常识”可能是饮水误区。远离高糖饮料，多喝白开水、淡茶水，别等口渴，少量多次慢饮是最佳喝水习惯。

每天喝水量因人而异，无需强求8杯。人体对水的需求量受到年龄、性别、体重、活动量、环境温度、健康状况等多种因素影响。一般来说，健康成年人每日饮水量建议在1500至1700毫升（7至8杯，每杯200毫升）。如果运动量大、出汗多或者在干燥环境下工作，就需要适当增加饮水量，反之则无需刻意喝满8杯。更简单的判断方法是看尿液颜色：如果尿液呈淡黄色，说明饮水充足；如果颜色较深，则提示需要补水了。

别等口渴才喝水，少量多次慢饮。口渴已经是身体明显缺水的信号，应主动少量多次饮水。喝水可以在一天的任意时间，小口慢饮，晨起和睡前可各饮1杯水，其他时间里每1小时至2小时饮1杯水，每杯约200毫升。短时间内过量饮水，会快速稀释血液，增加心、肾等脏器负担，打乱人体正常的生理调节能力。

咖啡、奶茶、饮料不能代替白开水。不建议用含糖饮料和酒精饮品替代水，茶和咖啡可适量饮用。许多人觉得白开水没味道，喜欢用茶、咖啡、果汁、碳酸饮料、奶茶等代替。然而，大部分市售的含糖饮料含有大量的添加糖，长期过量饮用会增加肥胖、龋齿、糖尿病等风险。酒精和咖啡因具有利尿作用，过量饮用可能加速体内水分流失。茶和咖啡虽然含有水分，但也含有咖啡因，适量饮用可以作为补水来源之一，但不能完全替代白开水。最健康、最经济的补水饮品永远是温开水或淡茶水。10℃至40℃的凉白开是日常最佳饮用水，不建议喝过热的水，65℃以上的热水，是口腔和食管“隐形杀手”。

纯净水对健康没有不良影响。人体获得矿物质及微量元素的主要来源是各种食物，靠喝水能够获得的矿物质只占日常需求很小一部分。只要饮食均衡，饮用纯净水尚未发现对人体健康造成明显的负面影响。值得注意的是，某些矿泉水矿物质含量过高可能增加健康风险。例如，钠含量高的矿泉水不适合高血压患者，硫酸盐过多的可能引起肠胃不适。

通讯员 何可欣

剧情概要

第35集 张汝贤蒙冤入狱，在牢中饱受折磨，身体状况急转直下。为保全张汝贤性命，孟万福万般无奈之下化名“何必是”，假借廖丰年的名义注册开办贸易公司，周旋在敌伪势力之间，想方设法寻找搭救张汝贤的机会。丁玉娇将眼下局势以及孟万福的行动如实汇报给曾雪飞，曾雪飞敏锐抓住这一有利机会，利用孟万福手中掌握的通行证，打通隐秘渠道，为新四军筹措各类紧缺物资。

张云魁赶赴谢语峰的新驻地，意外与韩小月重逢。此时的韩小月已经褪去往日稚气，成长为投身民运工作的新四军女战士。新四军十分看重张云魁过往的军事才干，希望他重建地方自卫团，以灰色身份潜伏，开展抗日工作。局势凶险，孟万福、丁玉娇带着身体孱弱的张汝贤搬入汪伪特工总部安排的住所。朝夕相处之下，年幼的张月明对孟万福心生依赖，脱口叫出“爸爸”，让在场众

人内心百感交集。

第36集 狱中受创之后，张汝贤身体状况持续变差，视力也日渐衰退。为不让张汝贤得知失利战报遭受刺激，孟万福在读报时刻意隐瞒真相，编造虚假战况宽慰张汝贤。张云魁回到海文，着手重建自卫团，他希望韩小月能够一同返回，继续在当地开展民运工作。

孟万福偶遇伪装成修车匠的黄子鸣，二人接上旧日关系，开始承接为重庆方面运送货物的任务。丁玉娇担负为新四军筹措转运物资的地下任务，向孟万福索要通行证，孟万福察觉行事细节中的异常，再三追问之下，丁玉娇坦言自己一直在暗中协助新四军开展工作。前线突发险情，韩小月执行任务途中遭遇敌人伏击身受重伤，张云魁闻讯急忙赶来探视，历经生死考验，他终于向韩小月吐露深藏心底的爱慕心意。

天津卫视快乐生活剧场 10月5日 19:30播出

第26集 傅文旭频频现身，令老袁内心焦灼。老袁性格内敛，不善言辞，长期与沈云娘、傅念文相依为命，心中爱慕沈云娘，却一直不敢表露。傅文旭的出现，让老袁惴惴不安，担心沈云娘带着傅念文就此离去。在傅念文劝说下，老袁一改往日模样，采摘鲜花、购置贴心物件，主动向沈云娘示好。见沈云娘收下礼物，老袁心中生出期待。

就在这时，老袁早年购置的股票大幅升值。时来运转，老袁信心大增，觉得可以给沈云娘、傅念文安稳、富足的生活，鼓起勇气向沈云娘告白，情急之下吻向沈云娘，恰好被傅文旭撞见。傅念文、老袁当即扭打在一起，混乱中老袁失手弄伤沈云娘，满心懊悔跑出山洞。沈云娘、傅文旭连忙追赶，路上碰到傅念文，几人四处寻找老袁。寻人途中，傅念文在湖边遇见小蓉，小蓉向傅念文坦白，自己就是当年失散的杏儿。

第27集 傅念文激动地抱住小蓉。傅念文随后在酒馆找到醉酒

的老袁，把他带回山洞，正好撞见傅文旭劝说沈云娘重回傅家。傅念文十分气愤，将傅文旭赶出山洞。老袁和傅念文在山崖对饮，老袁说出想和沈云娘安稳度日的心愿，傅念文劝老袁带沈云娘远走他乡，老袁表示认同。老袁专程到茶园警告傅文旭，让他不要再打扰沈云娘。

老袁、傅念文从集市归来，没有发觉被张淮暗中尾随。当年陷害老袁的张淮发现老袁还活着，也知晓股票升值的事。张淮遇上沈万生，二人一拍即合，密谋设局骗取老袁手中的股票。在傅念文撮合下，老袁备好礼物，打算为沈云娘过生日，傅念文刻意回避，为二人留出独处空间。老袁拿出戒指向沈云娘求婚，沈云娘心中仍放不下傅文旭，不愿伤害老袁，借口找傅念文匆匆离开，赴瀑布之约陪伴傅文旭。山洞里，老袁苦等沈云娘，等来的却是沈万生与张淮一伙人上门，企图抢夺股票。

T2文艺频道多彩剧场 10月5日 19:00播出

35集电视剧 下辈子还嫁给你

43集电视剧 希望使命

第21集 王九蒙整治军火倒卖乱象、支援抗日武装，将东北矿产分布图交给王蕾蕾，命岳刚小队护送其前往延安。山本带兵突袭军校，王九蒙中弹牺牲，临终郑重托付丁剑锋，务必将矿产分布图安全送达。岳刚小队启程上路。樱子暗藏阴谋，送给王蕾蕾的手镯可以供日军追查行踪。老石向丁剑锋布置任务，交付信物，令其转交山河城的王炳烈。岳刚小队行至湘西，王蕾蕾途中染病，很快遭到山本所部日军追击。

第22集 岳刚小队遭遇日军围剿，全员被俘。龙虎山匪首黄发财因往日旧怨，率部与日军对峙，丁剑锋按兵不动等待营救时机。岳刚为保护全队，假意报出分布图藏匿地点诱骗山本。趁着日军与匪帮混战，丁剑锋伺机救出众人。山本重金收买黄发财，双方联手搜捕岳刚小队。众人躲进农舍短暂休整，丁剑锋独自进城侦查，发现联络站被毁、联络员遇害，局势十分危急。

第23集 岳刚、蓝妮进城寻

医打探消息，岳刚遭到匪众围堵，危急关头被王炳烈救下。留守农舍的王蕾蕾、李慧、哑叔被山河帮掳走。张天明下令关闭城门，假借公开处决人质布下圈套，围捕岳刚小队。丁剑锋回城和队友会合，联合王炳烈计划营救王蕾蕾等人。老石调派人员赶赴山河城，接应岳刚小队，配合开展营救。

第24集 众人在王炳烈家中敲定营救方案。山河帮老三下药迷倒帮内头目，打算私自处置人质。山本、黄发财上门索要人质，丁剑锋等人趁机救人，撤退途中，王蕾蕾不慎弄丢藏有分布图的马甲。山本以利益引诱，拉拢山河帮头目合作。丁剑锋去往茶摊联络未果，被王炳烈扣押，盘问吊坠的来历。张天明心怀鬼胎，想要灭口夺取黄金。王蕾蕾执意回城取回马甲，岳刚小队折返城内，陷入多方势力交织的危机之中。

T3影视频道强档剧场 10月5日 19:00播出