

减糖控体重 护牙促健康

2025年9月20日是第37个“全国爱牙日”，宣传主题是“口腔健康 全身健康”，副主题是“减糖控体重 护牙促健康”。活动旨在进一步增强口腔健康是全身健康重要组成部分的认知，加大口腔防治知识的宣传教育，普及口腔保健知识，推动形成“主动护牙、科学控糖”的健康生活方式，切实助力全民口腔健康与全身健康水平的提升。9·20全国爱牙日来临之际，南京口腔医学会邀请多位口腔医学专家为大家进行口腔健康科普宣教。



南京口腔医学会是由南京地区口腔医学科技工作者和口腔专业相关单位自愿组成的学术性、非营利性社会组织，学会挂靠单位是南京大学医学院附属口腔医院暨南京市口腔医院。会员来自南京地区的高校、口腔专科医院、综合医院、社区卫生服务中心、民营牙科诊所等，学会宗旨是团结南京地区广大口腔医学科学技术工作者，通过开展口腔医学学术交流，普及口腔医学卫生知识，促进口腔医学科技人才的成长与提高，为提高人民健康水平服务。

1. 远离游离糖，为健康投票

□杨旭东

南京口腔医学会前任理事长，南京大学医学院附属口腔医院党委副书记、院长

什么是游离糖？凡是生产商、厨师或消费者添加到食品和饮料的单糖（如葡萄糖）与双糖（如蔗糖），以及存在于蜂蜜、糖浆、果汁和果汁浓缩物中的糖，统称为“游离糖”。大量研究证实，游离糖不仅侵蚀牙齿，更在悄无声息中威胁全身健康。

如何科学识别？只需记住一条原则：看配料表。凡出现“白砂糖、蔗糖、葡萄糖、果葡糖浆、麦芽糖浆、蜂蜜、浓缩果汁”等字样，即为游离糖的“身份证”。它们会藏身于各种品类的食物中，比如含糖饮料（碳酸饮料、奶茶、果汁等）、烘焙甜点（蛋糕、饼干、面包等）、调味酱（番茄酱、沙拉酱、烧烤酱等）、加工小食（甜麦片、风味酸奶、果脯蜜饯等），甚至某些婴幼儿辅食（甜味米粉、果泥、蔬菜泥、果酱等）中也有游离糖的身影。减少游离糖，需从读懂配料表开始；让我们远离游离糖，为健康投下关键一票。

2. 给身体“减负”，先给糖分“减量”

□王文梅 南京口腔医学会理事长

南京大学医学院附属口腔医院

一口可乐、一块蛋糕，甜味瞬间带来满足，却悄悄为身体埋下“增重陷阱”。什么是游离糖？它指所有人为添加的单、双糖，以及蜂蜜、糖浆、果汁中的糖分。

游离糖几乎不提供任何维生素、矿物质或膳食纤维，只提供“空热量”。它极易被人体吸收，导致血糖急速升高，刺激胰岛素大量分泌，从而促进脂肪合成与堆积，尤其是大量堆积在内脏周围。随之带来肥胖、糖尿病、心脑血管疾病、骨质疏松等多种健康问题。因此，世界卫生组织建议：每日游离糖摄入应低于25g。

想减重吗？第一步不是节食，而是“减糖”：把含糖饮料换成白水，把果汁换成完整的水果，让味蕾重新感受食物的本味，也给腰围一次“松一口气”的机会。

3. 颞下颌关节源性的牙颌面畸形怎么办

□江宏兵 南京口腔医学会副理事长

南京医科大学附属口腔医院

颞下颌关节源性的牙颌面畸形，常见于青少年因关节盘不可复性前移位所致。临床表现除关节弹响、疼痛、张口受限外，还会引起髁突进行性吸收，进而造成下颌偏斜或后缩。核磁共振是诊断关节盘位置的金标准，CBCT有助于评估髁突骨质变化。关节镜手术不仅微创复位关节盘，而且为髁突骨再生创造条件，是干预颌骨畸形发展的有效手段。

4. 爱牙爱健康，减糖控体重

□薛昌教 南京口腔医学会副理事长

南京市第一医院

糖分对牙齿的损害是直接且迅速的。当我们摄入含糖食物时，口腔中的细菌会利用这些糖产酸，这些酸会腐蚀牙釉质，导致龋齿形成。

高糖饮食极易导致能量过剩转化为脂肪储存。研究表明，每天每多喝一份含糖饮料，肥胖风险增加60%，龋齿风险增加31%。减少糖摄入成为控制体重和保护牙齿的共同策略。

5. 爱护牙齿，身心健康

□张森林 南京口腔医学会副理事长

南京市江宁医院

要保持牙齿健康，每天刷牙2—3次，每次2—3分钟；少吃甜食，少喝碳酸饮料；定期口腔检查，每年洗牙1—2次；儿童应做窝沟封闭，预防龋齿；牙齿排列不齐，应及时矫正；发现有龋齿，应及时治疗。健康牙齿，助力咀嚼、语言和美观，更关联全身健康和心理健康。微笑从齿开始，健康从齿做起。

6. 擦亮眼睛看早矫，别做焦虑的父母

□沈翔 南京口腔医学会副理事长

南京玄武皓辰口腔诊所

“晚啦！晚来啦！”自媒体平台上充斥着各种网红医生对儿童早期矫治的宣传，让孩子的家长越来越焦虑。这些宣传扩大矫治适应症，以点带面，放大某类问题的严重性，利用信息差达到商业目的。

其实真正需要做早期矫治的孩子不足10%，请家长放下焦虑，找正规机构专业医生，及时治疗却不能过度治疗。

7. 中老年人如何护理牙齿

□于金华 南京口腔医学会常委

南京医科大学附属口腔医院

我国65—74岁人群牙周不健康者高达90.7%，根面龋患病率高达61.9%，二者是有关联性的：牙周不健康导致牙缝变大，牙缝中的食物残屑和软垢通过常规刷牙很难去除，日积月累，极易引起根面龋坏。因此，对中老年朋友来讲，饭后及时用牙线清理牙缝，是预防根面龋发生的最有效途径，成本低，收益高。

8. 颞下颌关节紊乱那点事

□束为 南京口腔医学会常委

江苏省中医院

颞下颌关节紊乱病，是指一组颞下颌关节或关节区肌肉的多种临床症状及体征的统称，多由肌肉功能亢进或异常、咬合紊乱、外伤、荷尔蒙影响和关节变化等多因素引起。

该病发作时的症状和体征主要为以下三项：疼痛、关节弹响和不同程度的下颌运动障碍。颞下颌关节紊乱综合征的具体病因目前并不确切，根据现有文献分析，总结为以下：①咬合因素；②心理社会学因素，如压力、紧张、焦虑和抑郁等；③夜磨牙、不良姿势或者不良口腔习惯等；④全身疾病及其他因素。

颞下颌关节紊乱病的治疗往往根据患者临床表现制定具体治疗方案，从温和保守的手段治疗起，逐渐升级到激进的不可逆的干预治疗。不可忽视的是，所有的关节病治疗中应重视对患者的心理疏导以及健康宣教：软食、正确咀嚼方式、热敷按摩、治疗性肌锻炼、心理咨询、压力管理等。

9. 戒烟控血糖，双管齐下护牙周

□李斌 南京口腔医学会常委

东南大学附属中大医院

你知道吗？戒烟和稳定血糖是守护牙周健康的关键。烟草中的有害物质会破坏牙龈组织的血液循环和免疫力，使其更易受感染、难以愈合。而高血糖环境如同细菌的“温床”，会加剧牙周组织的炎症和破坏。



2025年9月20日第37个“全国爱牙日”

口腔健康 全身健康

减糖控体重
护牙促健康



国家卫生健康委医疗应急中心
中华口腔医学会
中国牙病防治基金会
中国疾病预防控制中心

因此，戒烟能显著改善牙龈血液供应，增强抵抗力；将血糖控制在稳定水平，则能有效减缓牙周病的进展。为了你的牙齿和全身健康，请从这两点做起。

10. 守护口腔健康，这些知识你必须知道

□龚爱秀 南京口腔医学会常委

南京市儿童医院

口腔是人体消化系统的“门户”，不仅承担着咀嚼、发音等重要功能，其健康状况还与全身健康息息相关。今天，我们就来科普口腔领域常见问题，帮你早发现才能早解决。

①龋齿（蛀牙）：最易被忽视的“牙齿杀手”

龋齿是口腔中最常见的疾病之一，无论儿童还是成年人都可能中招。一旦发现牙齿有异常斑点或敏感症状，应及时就医。早期龋齿只需通过补牙（充填治疗）即可修复，若拖延至牙髓发炎，则可能需要进行根管治疗，不仅治疗周期长，费用也会大幅增加。

②智齿冠周炎：年轻人的“痛点”

智齿通常在17—26岁萌出，由于萌出空间不足，智齿容易出现阻生（如倾斜、水平生长），导致智齿周围的牙龈反复发炎，这就是智齿冠周炎。急性发作期需先进行消炎治疗（如局部冲洗、服用抗生素），待炎症消退后，应及时就医评估智齿情况。若智齿反复发炎、阻生严重或影响邻牙健康，建议尽早拔除，避免后续引发更严重的问题（如邻牙龋坏、牙根吸收）。

11. 全生命周期的口腔健康管理

□吴华英 南京口腔医学会常委

南京市妇幼保健院

全生命周期的口腔健康管理应该从准妈妈开始，备孕、孕期、产后整个孕产期进行口腔健康管理。

产后包括儿童从出生后到第一颗牙萌出，教会母亲必要的婴幼儿口腔保健常识。对婴幼儿进行全面的口腔保健计划。

从母亲到婴幼儿，到儿童，再到青少年，中年，老年，实现全生命周期的口腔健康管理。

12. 护牙健齿助长寿

□周俊波 南京口腔医学会常委

南京市中西医结合医院

随着年龄增长，老年人更需关注口腔健康。牙龈萎缩、根面龋、牙周病等问题高发，不仅影响咀嚼功能，更可能加剧糖尿病、心血管疾病等全身性疾病。建议老年人：每日刷牙两次，使用含氟牙膏；牙缝配合牙线、牙缝刷、冲牙器等清洁；定期口腔检查，及时处理龋齿、缺失牙；减少高糖食物摄入，控制体重，避免烟酒。健康口腔是全身健康的基础，用心呵护，乐享晚年！