

夏天更容易加重口臭吗?是真的!

眼下,频繁的冷饮和烧烤宵夜,让不少人的嘴巴开始“闹情绪”。口腔异味加重,让近距离社交变得尴尬不已。猛嚼口香糖、狂喷口气喷雾,每天认真刷牙,怎么还是有味儿?

36岁的钟先生(化姓)长期疏于口腔清洁,口腔异味十分明显,在家人建议下,他前往镇海龙赛医院口腔科就诊。

经医生了解,钟先生数年前就发现牙齿出现异常斑块,却始终不予重视,心存侥幸。久而久之,牙结石越积越厚,牢牢附着在牙齿表面,持续损伤牙周组织。

“牙结石由食物软垢、口腔细菌与唾液矿物质钙化形成,其表面粗糙多孔,极易藏匿大量细菌和食物残渣,日常刷牙无法清除。”

副主任医师郑志峰说,牙结石本身虽无明显臭味,但它为厌氧菌提供了理想的“庇护所”。这些细菌分解食物残渣中的蛋白质,持续产生硫化氢、甲硫醇等挥发性硫化物,类似于臭鸡蛋的味道。这正是钟先生顽固口臭的主要来源。

同时,牙结石长期压迫牙龈,造成严重牙龈萎缩和牙齿松动,不仅加重了清洁死角,还可能因牙龈炎症渗出血液和组织液,进一步加重异味,形成恶性循环。

对于夏季口臭加重,郑志峰解释:夏季本身并不会直接导致口臭加重,但高温环境下人体大量出汗,若补水不足,唾液分泌量会生理性减少,口腔自洁和抑菌能力下降,异味物质更易积聚。

同时,环境温度升高会加速挥发性气体的扩散,加之之炎热时人们常张口呼吸、气流加快,使得臭味更易被自身和他人察觉。

此外,夏季很多人都爱吃烧烤、冰奶茶等,高蛋白、油腻的食物残渣为口腔中产生臭味的细菌提供了更多“养料”,分解后产生的臭味物质自然增多。多重因素叠加,才使得夏季成为口臭的“放大器”。

“嘎嘣”一声脆响,半颗门牙断了 60岁阿姨吃了最贵的一口蟹

海鲜盛宴开启,可一些健康隐患也同时伴随,浙中医大二院(省新华医院)口腔科张庆涛医生提醒:“每年蟹类上市季,都是牙体损伤、牙齿敏感等口腔问题的高发期,大家品尝美味切勿贪图方便,避免用牙硬啃蟹壳引发口腔损伤。”

8月15日,一盘梭子蟹还没动几口,60岁的王女士,就为了一口“省事”付出了代价。她在吃梭子蟹时嫌工具剥壳烦琐,直接用牙齿啃咬坚硬蟹钳,一声脆响后牙齿出现明显缺损。

无奈的王女士到省新华医院口腔科,经张庆涛医生检查,其门牙冠折且牙髓暴露。所幸,医生经处理将断冠接了回去。

“除了断牙,每年都会有吃蟹后牙齿松动脱落的患者。”张庆涛说,去年一位70多岁的大爷,长期缺牙,口腔咀嚼功能本就偏弱,忍不住品尝梭子蟹时强行用残存牙齿,最终导致牙齿松动脱落。

张庆涛表示,不少人认为缺一两颗牙不影响正常吃饭,无需修复,却不知缺损牙齿会导致邻牙倾斜移位、牙齿排列紊乱,老年人因骨质疏松,牙齿移位速度更快,此时强行啃咬硬物,会加重牙体损伤风险。

“吃蟹引发的口腔问题以机械性损伤为主、酸蚀损伤为辅,其中牙隐裂、牙冠折裂、牙周损伤最为常见。”张庆涛说,这是因为蟹壳硬度极高,远超牙齿生理承受极限,直接用牙咬碎蟹壳、蟹钳时,瞬时冲击力会集中在牙体局部,初期会出现冷热敏感、咀嚼刺痛等症状,若裂纹深入牙髓,会引发剧烈牙髓炎,严重时直接导致牙齿劈裂、脱落。

相较于明显的牙齿折断,牙隐裂更具隐蔽性,初期仅损伤牙釉质,无明显痛感,一旦持续啃咬硬物,裂纹会快速加深,造成不可逆损伤。

“除了机械创伤,不良食用方式带来的间接损伤也不容忽视。”张庆涛说,吃蟹时常搭配醋、柠檬汁等酸性蘸料,部分人还会搭配碳酸饮料、果汁,会持续降低口腔pH值,造成牙釉质脱矿,加剧牙

“医生,我口臭是不是胃不好?”这是郑志峰在门诊中最常听到的问题。但实际上,绝大部分口臭问题都是口腔问题导致的。

郑志峰介绍,口臭主要分为生理性和病理性两类,两者特点、成因和处理方式差异显著。

生理性口臭属于暂时性口臭,无须特殊治疗。多因食用韭菜、大蒜等重口味食物,或空腹饥饿、熬夜、抽烟饮酒等导致唾液分泌减少,细菌分解残留物产生异味。只需做好口腔清洁、调整作息和饮食,异味即可自行消退。

病理性口臭则属于持续性顽固口臭,需对症治疗,又分为口源性和非口源性两种。其中,口源性口臭占绝大多数,病根就在口腔内部。常见诱因有牙结石、蛀牙、牙周炎、厚重舌苔等,这也是多数人长期口臭的根源。非口源性口臭占少数,由身体其他部位病变引发。这类问题需前往对应专科检查治疗。

由于嗅觉适应,很多人完全察觉不到自己的口臭,近距离社交时极易陷入被动。郑志峰推荐两种简易自测方式:轻舔手背,等待10秒唾液干透后闻气味;或用勺背轻刮舌苔,闻附着物的味道,即可快速判断自身口气状态。

如何缓解口臭呢?郑志峰表示,找准方法、科学护理,大多数口臭完全可以有效改善。对此,郑志峰给出了4点实用建议。

首先,日常清洁做对细节。每天早晚认真刷牙,每次至少2分钟。

其次,定期洗牙清除根源。牙结石无法通过刷牙去除,建议每年至少洗牙一次。

再次,对症处理口腔病灶。有蛀牙尽早补,智齿反复发炎、位置不正尽早拔除,烂牙根及时处理,牙周炎遵医嘱系统治疗。

最后,调整生活习惯。少抽烟少喝酒,避免长期食用重口味刺激性食物,规律作息、避免熬夜。

据《宁波晚报》

益智游戏

数独

2				6		9	1	
	4	9		5	7		3	
	8			3		5		
	9			4		2		8
4			7					1
6		5		2	8		7	
		4		1			9	
	3		9	7		1	8	
	6	1		8				5

在空白格填入数字,使其每行、每列、每一个粗线格(3×3)内的数字为1–9,不重复。

找出5个西字

a	两	两	两	两	西	两	两	两	两
b	两	两	两	两	两	两	两	两	两
c	西	两	两	两	两	两	两	两	西
d	两	两	两	两	两	两	两	两	两
e	两	两	两	两	两	两	两	两	两
f	两	两	两	两	两	两	两	两	两
g	两	两	两	两	两	两	两	两	两
h	两	两	两	两	西	两	两	两	两
i	西	两	两	两	两	两	两	两	两
1	1	2	3	4	5	6	7	8	9

这张图是由很多个两字和5个西字组成的,你能快速找到所有的西字吗?

找规律填数

- 10、7、4、()
- 2、5、()、11、14、
- 20、16、()、8、4
- 15、3、13、3、11、3、()、()
- 8、()、12、14、()
- ()、11、9、7
- 0、3、()、9、12
- ()、()、15、20、25

找出数字排列的规律,空白处应该填什么?

逻辑思维题

- 1.小朋友们排成一排,小华前面有4人,后面有10人,小华排在第几名?这一排一共有多少人?
- 2.爸爸买来两箱梨,第二箱比第一箱轻8千克,爸爸要从第几箱中搬出几千克到第几箱,两箱的梨就一样重了?

据潮新闻