

# 不足四成成年人每天刷两次牙 龋齿长期困扰儿童和老年人 没有一口好牙 如何吃得开

9月20日是第29个“全国爱牙日”。“牙疼不是病，疼起来真要命”是大家对口腔尤其是牙齿疾病最直观的感受。不过，从国家卫计委9月19日公布的第四次全国口腔健康流行病学调查结果看，口腔健康并没有引起大多数人的足够重视，尤其是中年人口腔问题丛生，罹患脑卒中、心脏病的风险增多。

## 每天坚持刷两次牙人数有限

不久前，中华口腔医学会联合中国疾控中心和全国35个口腔医学院校等，共同开展了第四次全国口腔健康流行病学调查，摸清了全国老百姓口腔健康状况的“家底”。调查显示，口腔健康知识的公众知晓率超过六成，高达84.9%的调查对象认同口腔健康的重要性，认为定期检查和自我维护口腔健康是必要的。

认可是一回事，落实到具体行动中又因人而异。

由于牙齿表面不停地形成菌斑，因此从牙齿长出开始就应当每天坚持早晚刷牙。调查显示，目前我国5岁、12岁儿童和成人每天两次刷牙率分别为24.1%、31.9%和36.1%，城市高于农村，女性又高于男性，与十年前相比进步非常明显。不过，这同时意味着只有不足四成成年人每天坚持刷两次牙。

## 龋病长期困扰“一老一小”

儿童和老人是最容易患牙病的群体。从调查结果看，尽管情况相比十年前有所改善，但龋病仍然困扰着儿童及老年人。龋病发生与糖的摄入、口腔卫生等因素密切相关。随着居民生活水平提高，含糖食品和含糖饮料的摄入量呈上升趋势，其中儿童受影响最大。“‘牙疼不是病’的观念是错误的。”中华口腔医学会会长王兴说，

龋病从儿童阶段如果得不到重视和治疗，后期用牙又不注意，很容易发展成为牙髓炎等严重疾病。与儿童相比，老年人的口腔健康状况向好。牙周病和龋病是中老年人牙齿缺失的主要原因。牙齿缺失不仅影响患者的口腔功能和美观，也会增加消化系统负担和心理压力。目前我国有

### ■ 本报记者 符王润

9月20日是全国爱牙日，省人民医院、海南拜博口腔医院等医疗机构纷纷开展口腔健康义诊活动。国务院发布的《“健康中国2030”规划纲要》，明确提出健康口腔是人们三大健康中的重要一环。但目前，很多人对口腔的健康意识依然不强。“牙齿在人体中主要起到三个大功能，包括美观功能、发音功能以及咬切和

缺牙的65岁到74岁老年人中修复的比例为63.2%，比例越来越高，但仍有近一半老年人不能及时修复缺失牙齿。

## 中年人成口腔疾病“重灾区”

调查结果还显示，中年人正在成为口腔疾病的易感人群。目前，我国35岁

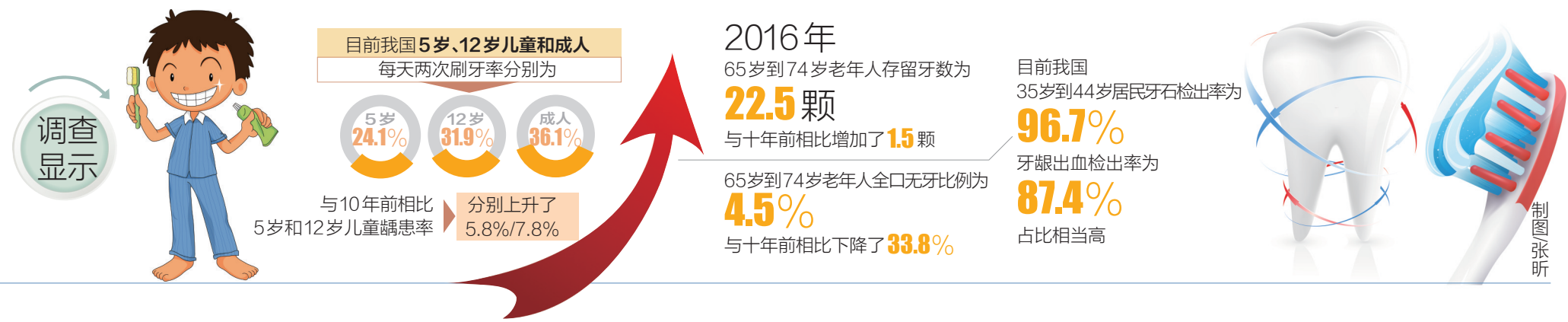
到44岁居民牙石检出率为96.7%，牙龈出血检出率为87.4%，占比相当高。牙石是口腔内矿化的牙垢和菌斑，表面附着有大量的菌斑，是引起牙周病的始动因素。牙龈出血提示牙龈有炎症，是判断牙龈炎症活动性的指标，也是牙龈炎、牙周炎的临床表现之一。

(据新华社)

## 口腔健康要从孩子抓起

咀嚼功能，同时牙齿也是我们消化道的第一个关口。如果前牙掉了，它首先会影响发音和美观；如果后牙掉了，影响的是咀嚼功能，食物没有被充分咀嚼，从而进入了消化系统，就会增加胃的负担。长此以往，会导致胃部疾病的发生，另一方面也影响着人体营养的吸收，口腔炎症也会间接影响着呼吸道疾病的发生，比如慢性咽喉炎等。”海南拜博口腔医院院长羊强说。

羊强表示，目前，海南的健康口腔观念相比其他发达地区还较落后，许多患者满口牙周病导致牙齿脱落，却仍然认为“老掉牙”是正常现象不愿就医；有的认为拔牙会伤大脑，造成该拔的牙不及早拔除导致牙周炎、牙槽骨的吸收等问题普遍存在等等。像这样错误的口腔理念还有很多，因此，健康口腔必须先从人们的口腔健康意识抓起，从儿童抓起。



## 医技台

## 我省一科研团队取得系列科研成果 让疾病诊疗更精准

### ■ 本报记者 符王润

上皮性卵巢癌、血友病的治疗，地中海贫血的产前诊断和治疗……海南医学院第一附属医院(下称海医第一附院)的海南省人类生殖与遗传重点实验室的科研团队近几年在针对这些疾病的治疗和预防进行了探索，并取得了相关的科研成果。日前在第33届欧洲生殖学年会上，该团队的马燕琳教授所做的关于“线粒体蛋白AGK对干细胞多能性的调控研究”的报告，受到了学界的关注。

## 找到新靶点治疗更精准

上皮性卵巢癌(EOC)是高发且死亡率占第一位的妇科肿瘤。耐药复发是导致上皮性卵巢癌治疗失败的主要原因。其中肿瘤干细胞被认为与之密切相关。在研究中，海医的研究人员发现，线粒体蛋白AGK和肿瘤干细胞有密切的关联性。“比方说，如果我们在一个细胞内发现AGK的量比较多，那么这个细胞很有可能就是肿瘤干细胞。”马燕琳解释道，因此，AGK可能会成为一个上皮性卵巢癌治疗的新的靶点。在实验中，研究人员针对AGK来设计药物，发现对杀死肿瘤干细胞有很好的效果。如果能够根据这项基础研究研发新的药物，有望提高上皮性卵巢癌的治疗效果，让治疗更加精准。这项研究也获得了2016年度国家自然科学基金的资助。

## 干细胞治疗地贫有新发现

海南是地中海贫血的高发地区。马燕琳的研究团队近几年一个重要的研究方向，就是地中海贫血疾病出生缺陷、产前诊断与生殖预

防的研究。“我们以地中海贫血为切入点，完善遗传性疾病发病机制及诊断方法学的研究。”马燕琳介绍，研究人员在已有的遗传诊断平台上，已经建立了如男性少弱精症、肌营养不良、唐氏综合征等20余种遗传性疾病诊断方法及核型分析。在此基础上，结合临床诊断、家系分析定位疾病基因，探究遗传疾病的发病机制，这对寻找致病基因具有十分重要的意义。该研究团队还建立了新的产前诊断新方法。“经典的产前诊断主要是在B超引导下采集羊水、脐带血、绒毛等胎儿标本，预测胎儿的健康情况。”马燕琳说，产前诊断的安全性一直是人们关注的焦点，常规的标本采集方法是有创的，易发生母婴污染，会影响结果的可靠性。随着新的诊断技术和检测平台的不断问世，该团队将重点探索无创、安全、高效的产前诊断新方法。该团队还建立了植入前诊断新方法。马燕琳介绍，胚胎植入前诊断，是在辅助生殖技术的基础上，结合分子生物学技术及遗传学分析，检测在早期胚胎中单个或少量细胞的遗传状态，以此推测整个胚胎的状况，选择性植入胚胎，预防携带遗传缺陷的患儿出生。在干细胞治疗地中海贫血方面，马燕琳的团队也进行了系列研究。他们通过建立诱导性多能干细胞模型，对这些模型里的基因突变进行基因修复，研究人员发现，修复后的多能干细胞能分化为造血干细胞，并且成功分化出表达β-珠蛋白的红细胞。马燕琳解释，地中海贫血的主要原因是红细胞珠蛋白功能缺陷，研究中取得的成果，也就意味着能够提升红细胞功能，改善贫血，从而实现对地贫的治疗。目前，这项研究运用于临床还需要继续探索。

## 聚焦

## 老年人成带娃主力军

# “老年漂”更需被呵护

### ■ 本报记者 侯赛

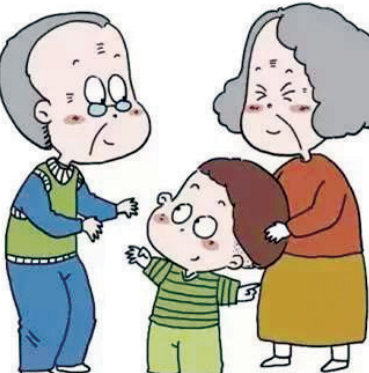
近日，一则山东老人帮女儿带孩子患上中度抑郁症的新闻，引起了社会广泛关注。子女在外闯，父母离开故乡，奔赴异地帮忙带孩子已成一种社会常态。海南属于外地人口占比较大的省份，同时，候鸟老人带孩子来海南过冬的情况也十分普遍。带孩子的辛苦、水土不服、语言差异导致的沟通不畅等原因，让越来越多带孩子的“老年漂”们出现心理健康问题。

## “老年漂”四成带孙

随着“新海南人”人数的日益增多，跟随子女离乡背井、到海南生活的“海漂老人”也不少，他们逐渐成为“新海南人”家中的带娃主力军。“眼瞅着大孙子脱掉尿布湿上幼儿园了，正想着回老家和老伴儿团聚，谁知道儿媳又怀了二胎，又要多待上几年。”家住海口海甸岛某小区的王大妈无奈地告诉记者。王大妈是河南人，大儿子在海南工作，二儿子在老家。随着两个儿子成家生子，王大妈和老伴儿各自领了任务，开始了照顾两个孙辈的异地生活。少了亲戚朋友的往来，王大妈也没有了日常可以谈心的对象，只能隔三岔五和老伴儿电话交流。一位推着孙子遛弯的陈姓老夫妇告诉记者，去年独生女儿一怀孕她就提前退休过来照顾。有了外孙后，陈阿姨万万没想到的是：“不是多了一个外孙，而是多了一个‘儿子’。”陈阿姨告诉记者，孩子生下来，女儿女婿就当起了“甩手掌柜”，女儿甚至不想起夜喂奶，一出月子，就给孩子断奶了。现在自己不分白昼带孩子，还要给子女做做饭家务，孩子晚上哭闹、喝奶、换尿布、踢被子，3个月下来，自己瘦了一圈。据国家卫计委流动老人健康服务专题调查显示，目前我国流动老人占流动人口总量的7.2%。照顾晚辈、养老与就业构成老人流动的三大原因。其中，照顾晚辈的比例高达43%。

## 带娃“老年漂”幸福感易缺失

海南省人民医院心理科副主任医师、海南省心理卫生协会理事长康延海介绍说，现在每周他都接诊到5—10个“失眠”老人，其中三成都跟带娃有关。康延海表示，带孩子的老人内心比较脆弱，容易多想，也爱钻牛角尖。一旦产生分歧，心里难免会有些委屈。如果这种情绪得不到排解，就会引发一些心理问题。海口市人民医院健康心理科医生林明松也接诊过不少带娃的老年抑郁症患者。他指出，老人和年轻人住在一起，生活习惯、育儿理念不同，一旦沟通不畅，老人各种情绪就都来了。“人随着年龄的增长，心理状况也会出现很大的变化，老了之后特别容易出现担心害怕的情绪。”康延海认为，不少老人会有一种“预期焦虑”，也就是带孩子前就先想到了各种各样的危险状况，“要是磕了碰了怎么办？”康延海认为，带娃老人的压力主要源于幸福感的缺失，他表示，“子女在外面闯荡，老人因为要照看第三代也跟着在外‘漂’。老人原本长期工作生活在某一个地方，生活习惯和周围社交网络是整个幸福感的来源，突然离开生活几十年的故土，来到一个陌生的环境，幸福感缺失很容易导致抑郁。”



## 老人带孩子要“两厢情愿”

大量调研结果显示，“隔代抚养”很容易造成孩子的个性缺陷和社会适应能力欠缺。康延海解释，不少老人带孩子时，对孩子过分宠爱。这样的宠爱，逐渐会让宝宝形成骄横、任性、自我的性格。长此以往，在溺爱中长大的孩子，会缺乏抗压和抗挫折能力，会对父母的管教进行抵抗，有的甚至与父母产生隔阂。康延海建议，宝宝最好还是由父母亲自带。对于实在不能抽身照顾孩子，需要父母亲来“搭把手”的家庭，康延海也给出一些建议，要从家庭和社会等不同层面关注老年群体，以防“老年漂”们的不良情绪问题出现。康延海指出，要避免因“老年漂”产生的心理问题，首先应从家庭开始，在老人到海南看孩子之前，要充分了解老人的身体健康状况。在确定其身体良好并且有意愿带孩子的情况下，子女要为老人做好迎接新环境的准备，比如带着父母了解周围的生活环境，介绍朋友和其他可联络的社会关系。对于育儿观念的差异，子女和父母两人要承认差异的存在，互相理解、分享各自观点。在社会层面上，康延海认为，要提高对包括老人在内的“新海南人”的辅导与关怀。虽然目前基本每条街道都有家庭综合服务中心，也配备了专业社工，但对老年人的关怀方面，心理健康的参与度不够，还有不少工作需要加强推进。

## 资讯

## 我国3年培训29万名住院医师

医少患多在相当长的一段时间是困扰各医院的主要难题。近日在北京举办的2017协和住院医师培训国家论坛上，相关部门透露，我国在过去3年规范化培训了29万名住院医师，为基层医院培养了大量医疗人才。据国家卫计委统计，截至2016年末，在我国卫生技术人员中，执业(助理)医师有319万人，住院医师只占其中一部分。医疗人才短缺的问题十分突出。为缓解医少患多矛盾，我国在2013年开始建立住院医师的规范化培训制度。会上，国家卫计委科教司巡视员金生国透露，3年来，全国31个省份已经全面实施住院医师规范化培训，培育住院医师29万人，其中包括专业学位研究生近10万人。“临床一线业务水平明显提高，为深化医改提供了支撑。”他说。(据新华社)

## 海南省平山医院精神卫生科普专栏

9

## 该就业还是该读研? 女大学生纠结成“病”

临毕业前，大四学生小雅(化名)却没有半点喜悦之情。面对该就业还是该考研，她陷入两难境地。小雅还出现了心理和生理方面一系列失常表现，焦虑不安、心情烦躁，甚至失眠等不良症状。最终她选择到海南省平山医院做心理咨询。去年9月，一家外企来学校招聘实习生，当时学校将专业成绩出众的小雅推荐给了该公司。小雅发现公司的工作氛围很不错。上司对她的工作表现也非常满意，并对她说：“你很适合这行，如果继续发展下去一定会有不错的业绩。”实习结束后，回到校园的小雅开始积极准备考研。可就在研究生考试报名即将开始的时候，实习时的上司找到了她，表示他已经将小雅推荐给了公司的老板，老板也希望小雅能去他们公司工作。“这个上司还告诉我，过一年他就要去国外培训了，觉得我通过一段时间的工作，完全可能胜任他的岗位。”小雅说，“看了这封邮件，我的考研计划动摇了。”但家人却坚持认为小雅应该考研。他们认为高学历才是择业最好的敲门砖。小雅认为家人的话很有道理，毕竟自己已经为考研准备了那么久，现在放弃也确实可惜。但小雅的朋友们却都认为她放弃这么好的工作机会实在太傻。朋友们认为，现在找不到工作的研究生到处都是，而且几年的工作经验要比一张学历在求职时更有优势。小雅觉得朋友和家人的说法都有道理，但是自己究竟要如何选择呢?

### 医生点评：

小雅目前面临的正是很多大学生都会遇到的人生抉择问题。面对重大的人生抉择，每个人所表现出的心理行为应激特点和应对的模式都会不一样。在做决定时，有的人表现得很果断，干脆利落；有的人经过深思熟虑后，最终能做出决定；有的人却出现犹豫不决，无所适从，甚至出现焦虑不安、失眠、心情烦躁等情绪。小雅的行为展现出的是一种双趋式的心理冲突特点，就是选择哪个都是有利的，熊掌和鱼翅都不愿放弃，但现实偏偏又决定着两者很难兼得。类似这样心理冲突和心理失调症状，往往出现于做事没有主见、缺乏自信、有依赖性的人。人的心理行为、性格特点，和一个人的择业及人生规划息息相关。作为当事人，小雅目前首先应该学会做决定，这次正是一次改变自己、让自己成长起来的最好机会，人生有时就是要学会放弃。父母要让她学会为自己的决定承担责任。现时社会许多父母对孩子过分担心，望子成龙心切，甚至有些父母把个人不能完成的夙愿，想让孩子替他们完成。于是导致关爱变成溺爱，呵护变成替代包办，甚至不经意间剥夺了孩子自由发展的空间。如果小雅和父母都能从心理性格这一层面上来考虑问题，那么就能找到解决问题的根本。(海南省平山医院副院长、精神科主任医师陈大球)



给我关注 还你健康  
健康周刊广告联系:18976640822  
投稿邮箱:hnrjbkzk@qq.com