

一吃杨梅牙就酸？牙周医生：这是“牙齿过敏”了



红实缀青枝，烂漫照前坞。
六月的夏雨清风，染红了江南的杨梅君。

吃一颗，再吃一颗……吃着吃着，隔天就来了牙周科就诊。

吃多杨梅，牙齿一碰就酸，吃东西咬不动，这是什么情况？难道是牙齿在杨梅的酸里泡软了？

原来，这是“牙齿过敏”了！

“牙齿过敏”又叫牙本质敏感，完整的名称是“牙本质知觉敏感症”（dentin hypersensitivity），和我们认知中的超敏反应“过敏”并不一样，它是指遇外界机械、温度刺激时，牙齿一过性的酸痛刺激症状。这种症状一般只持续极短暂的时间，刺激因素去除后很快消失。

正常情况下，牙冠表面的牙本质被坚固的牙釉质保护，而牙根表面的牙本质又被牙骨质包裹，深藏在牙龈和牙槽骨下方。当某些原因使牙齿失去牙龈覆盖，表面的牙骨质和牙釉质也缺失时，脆弱的牙本质就会直接暴露在口腔环境当中。在显微镜下我们可以看到，新鲜暴露的牙本质表面密布小孔，而经由这些孔洞，牙齿里的神经会直接受到外来刺激影响，过冷、过热、摩擦，牙齿都会反应为刺痛。

酸性食物易引起“牙齿过敏”
我们的牙齿，尤其是在牙齿颈部，牙釉质和牙骨质相接的位置，由于磨损、牙龈退缩等原因，或多或少都会有一部分牙本质直接暴露在口腔环境中。长期过量进食酸性食物，如杨梅、李子等水果，大量饮用碳酸饮

料等，不仅容易出现牙本质敏感，甚至可能导致牙齿酸蚀症。

“牙齿过敏”的易感人群

1. 小朋友的乳牙，年轻恒牙

小朋友的乳牙比成年人的恒牙釉质钙化程度更低，吃甜食、酸的水果和饮料后也比恒牙更容易发生酸蚀和龋坏，因此我们经常倡导小朋友不要过多、过频地吃甜食，喝饮料，吃完东西后要要及时漱口，以免食物中的糖分和酸在牙面上过久地停留，破坏釉质表面结构，造成牙齿的敏感和酸蚀。

2. 牙周炎、牙龈退缩与牙齿原有楔状缺损的患者

很多慢性牙周炎患者都有不同程度的牙龈退缩，而不正确的横刷牙同样也会产生牙龈退缩和牙齿颈部的水平缺损，这些都会导致牙本质暴露。这些患者吃杨梅或李子后容易出现牙齿酸软无力症状。由于酸性物质的作用，已经封闭的牙本质小管口重新打开，敏感症状自然又会加重。

3. 磨牙症、牙隐裂、牙齿折断、龋齿的患者

患有磨牙症和牙隐裂、牙齿折断而未暴露牙髓的患者也存在着牙本质暴露的问题，而早期的隐匿性龋病也可能表现为牙齿冷热敏感。如果发现自己突然出现不明原因的局部位置牙本质敏感，最好先找牙医确定病因，除了常规进行牙齿脱敏外，还可能需要进行进一步的牙体牙髓及修复治疗。

4. 其他

由于肿瘤、放化疗、内分泌疾病等引起的唾液减少，使牙齿失去了唾液再矿化能力的保护，牙本质表面暴露无法得到修复，敏感症状就会比较明显，且很难自行缓解。此外，研究证实牙本质敏感症状与患者本身的心理因素具有一定相关性，某些视听嗅觉相较常人更为敏感的人，容易精神紧张的人，

也更容易出现牙本质敏感症状。而某些生理原因，如女性经期、更年期、睡眠不足、营养不良等，也会在一定程度上加重牙本质敏感症状。

牙周医生的建议

1. 杨梅虽好不可贪食，要控制一天内食用的次数和数量

2. 吃完杨梅等水果、食物，及时漱口

吃了水果或喝了酸性饮料之后，我们的牙齿会短暂地处于一个比较“脆弱”的状态，正常的刷牙动作也更容易在此时对牙齿造成磨损。

正确的做法：建议进食后及时漱口，使用牙线，流动的清水和较柔软的牙线一般对牙齿并不会造成什么损伤，漱口可以及时冲淡口腔内的酸，而牙线能够清理一些牙缝间不容易被冲掉的食物残渣。

3. 建议使用抗敏感牙膏

已经出现牙本质敏感症状的朋友，需要注意出现敏感症状的频率和严重程度。如果只是在刷牙、喝冷饮、吃了很多酸性食物时偶尔出现牙齿一过性的酸痛，症状较轻、不持续，可以在家日常使用抗敏感牙膏。使用时需注意让牙膏在敏感的牙面上停留几分钟，使药物充分沉积堵塞牙本质小管开口。

当牙齿敏感的症状已经比较严重时，建议及时就诊进行脱敏治疗。

4. 当牙齿出现白斑、缺损，要及早就诊预防牙齿酸蚀症

当牙酸蚀症发展到最严重的程度，也就是牙齿被酸蚀化后出现实质缺损的程度时，治疗就变得比较复杂了。医生需要根据牙齿酸蚀的深度、范围、牙髓受波及的程度等制定治疗方案。牙齿酸蚀症发病比较缓慢，及时发现，及早治疗，可以把伤害控制在最小的程度。

喝浓茶是在养生还是“毁肾”？6个可能踩中的“雷区”

中国是茶文化的发源地，从古至今不少文人雅客都喜欢以茶会友，喝茶不仅对身体有一定的益处，也给生活增添了不少乐趣，但是茶叶的品种繁多，不是所有人都适合喝茶，也不是每天喝茶对身体都好，如果盲目喝茶的话也许会给身体带来一定的危害，所以只有对茶有一定的了解，才能知道其好处和坏处。所以只有对茶有一定的了解，才能知道其好处和坏处。

每天把绿茶当水喝好吗？

绿茶是中国的主要茶类之一，是指采摘茶树新叶或芽，未经发酵、经杀青、整形、烘干等工艺制作而成的产品。绿茶富含碳水化合物、茶多酚、咖啡碱、叶酸、多种维生素和钾等物质成分，营养价值和功效作用居多，主要有防癌抗癌、延缓衰老、提神减肥、护齿明目等作用。

防癌抗癌

绿茶中含有茶多酚，是一种可以阻断亚硝酸铵等多种致癌物质在体内合成的物质，并且可以直接杀死癌细胞，提高机体的免疫力，其中对胃癌、肠癌等多种消化道癌症有预防和辅助治疗的作用。

延缓衰老

绿茶中的多种维生素可以清除身体自由基，产生抗氧化反应，脂多糖能够抗辐射，茶多酚可以收敛毛孔，嫩滑皮肤，延缓皮肤衰老。

提神减肥

绿茶中的咖啡碱能使人精神振奋，思考能力和记忆力增强，能排除尿液中过量乳酸，使之消除疲劳，舒缓情绪，加之其本身热量低，能减少体内脂肪堆积，达到减肥瘦身目的。

护齿明目

绿茶中含有氟，能有效抑制钙的减少，所以对于预防龋齿有一定好处，据调查表明儿童经常饮茶龋齿可减少60%。绿茶中的维生素C对于减少眼疾，护眼明目也起到积极作用。

喝浓茶有哪些不好的后果？

长期喝浓茶容易刺激胃黏膜，增加钙和铁的流失，兴奋神经系统，引起失眠、血压高等不良后果。我们今天要说的这个错误的喝法，很多人都有，喝茶可能半杯子都是茶叶，总觉得这样才够味儿重。

1. 浓茶毁胃

浓茶含较高的氟，长期喝浓茶会损害胃

脏。因为，肾脏是氟的主要排泄器官，当机体摄入过量氟超过肾的排泄能力时，导致氟在体内蓄积，肾脏含氟量会明显增多，引发“茶叶型氟中毒”。

几乎所有人都有一个观念，就是浓茶解酒，但事实上酒后饮用浓茶相当于“雪上加霜”、“火上浇油”。因为茶叶中就含有茶碱，具有利尿的作用。大量饮酒后，酒精来不及分解就会随着茶水进入到肾脏当中，对肾脏产生损害。

此外，茶叶中也含有形成结石的物质，经常喝浓茶的人要注意自己是否患有肾结石。

2. 浓茶毁胃

浓茶中含过多的咖啡因、茶碱等，会刺激胃壁细胞，导致胃酸过多。长此以往，胃黏膜会受到刺激和损害，造成炎症、充血、水肿、糜烂，甚至胃溃疡、胃食道烧灼。

3. 浓茶毁血管

老年人的血管脆弱，清淡的绿茶有利于高血压病的治疗，但是浓茶会引起大脑兴奋、不安、失眠、心悸等不适，从而使血压上升。

此外，咖啡因的刺激作用会促使心跳过

快，血流加速，呼吸加快，易导致心律不齐或心动过速，产生心悸症状，对患有心动过速、早搏和房颤的冠心病患者非常不利。

饮用浓茶，会增加血容量，在一定程度上还会加重心脏负担和心力衰竭症状。这些对心脑血管病人来说，有时候非常致命。

4. 浓茶毁骨头

浓茶中的咖啡碱含量较多，而咖啡碱既可抑制十二指肠对钙的吸收，又可加速尿中钙的排出。

由于抑制吸收和加速排泄这双重作用，导致体内缺钙，易诱发骨中钙质流失，长时间便会出现骨质疏松症，易发生骨折。

5. 浓茶毁睡眠

浓茶会导致失眠这个我们都知道，茶叶中含有2%~5%的咖啡因，浓茶中咖啡因含量则更高。一杯浓茶中含有100毫克左右的咖啡因，过量的咖啡因可导致神经过度兴奋，引起失眠。

6. 浓茶毁药效

茶叶中的鞣质、茶碱还容易与催眠、镇静等药物和含铁补血药、酶制剂药等药物发生化学变化，一般认为服药2小时内不宜饮茶。

疫情期你胖了吗？日本调查称六成居民体重体脂率明显上升



你在疫情宅家期间胖了多少？日本NHK电视台6月2日报道，一项调查显示，仅半个月的时间就有近60%的人体重增加。运动不足带来的体重增长效果十分明显。

报道指出，日本一家健康运动公司对使用该公司健身APP的约2800名公司职员用户进行调查，对他们的体重和体脂率变化进行分析总结。结果发现，从上个月16日起至本月1日的半个月时间内，有57%的人体重增加，60%的人体脂率增加。其中，约32%的人增长了不到1公斤，有26%的人体重增加了1公斤以上。另外，有些人甚至增长了10公斤。

数据显示，每个人的运动步数大幅减少，日本厚生劳动省推荐每日走路8000步以预防各类疾病，有79%的人没有达到。

在东京郊外居住的大企业工作的伊野雅也在接受采访时说，由于疫情封锁限制，4月中旬起他已

改成线上工作，天天在家办公。

过去，他每天需要花一个半小时换乘电车上上班，在办公室也经常走动，每天运动大约是1.6万步；但是，现在的运动量减少了一半以上，偶尔1次外出采访，运动量也只有7200步。

伊野说，在家庭电脑前办公，往往保持同样的姿势，除了运动不足带来的肌肉力量下降，脚、腰和各处关节也感到疼痛。他说，做屈伸和伸展时感到肢体僵硬，很担心将来会出现体力不足的问题。

一位55岁男性职员称，由于持续线上工作，自己已经胖了3公斤。过去每日运动量为1万步，而现在是2000步，运动量只有每周一的高尔夫。

一位41岁的女性兼职人员称，她的外出减少，运动量不足。长期在家反而吃的更多了，她的体重增加了两公斤，正在拼命想办法把体重减回去。

一名18岁女学生说，疫情导致生活变得不规律，虽然变化只有一点点，但体重已增加了两公斤。

筑波大学健康政策专业久野谱也教授总结称，随着网络设备的不断普及，如果一个人一直保持运动不足的状态，糖尿病和高血压等慢性疾病有可能发病或加重。我们首先要预防新冠病毒的感染，但对于这些“二次健康危害”也要提高警惕。因此，每个人要注重家居锻炼，各大企业要比以往更加关注员工的健康管理。