

全身健康从“齿”做起

医生:过度摄入糖分易引发口腔健康危机



25岁的小美是“奶茶重度爱好者”，每天1—2杯全糖奶茶是她的标配，下午工作间隙，糖果、蛋糕等甜食更是从不离手。但最近她发现自己的牙齿出现了一系列问题，检查发现，由于长期、高频摄入高糖饮食，牙齿出现了广泛性龋坏、牙龈炎等问题。

9月20日是“全国爱牙日”，今年的主题是“口腔健康 全身健康”，副主题是“减糖控体重 护牙促健康”。江门市五邑中医院口腔科负责人劳嘉成提醒，过度摄入糖分容易引发口腔健康危机，同时呼吁大家从减糖控体重做起，将爱牙护齿融入日常生活的每一天。

文/图 江门日报记者 何雯意
通讯员 刘森 陈智敏

医生对患者进行治疗。

A 长期喝奶茶导致口腔问题

“早知长期喝奶茶、吃甜食会对牙齿造成这么大伤害，我肯定会控制自己的。”近几个月来，一系列牙齿问题让小美苦不堪言：牙齿对冷、热、酸的食物变得异常敏感，门牙上出现了明显的褐色斑点，甚至有了“小洞”，牙齿表面也感觉“软软的”，刷牙时牙龈还频繁出血。

到医院检查后发现，小美多颗牙齿的牙颈部出现广泛性龋坏（蛀牙）；

长期的酸腐蚀导致牙釉质大面积脱矿软化，失去了原本坚硬的质感；同时，她还患有严重的牙龈炎，牙面上堆积了大量软垢和牙结石，牙龈红肿，探诊时出血明显。

“小美这些牙齿问题，根源就在于长期、高频次摄入高糖饮食和酸性饮料。”劳嘉成解释，奶茶中的茶与糖混合后呈酸性，再加上大量糖分，为口腔内的致龋

菌提供了充足“燃料”，使得牙齿持续遭到腐蚀，最终引发了一系列问题。

“当我们摄入糖分时，口腔中的细菌会利用这些糖发酵产酸。这些酸会持续腐蚀牙齿最外层的牙釉质，导致牙齿脱矿，最终形成龋洞（蛀牙）。”劳嘉成表示，这个过程就像一场发生在口腔内的“酸雨”，一旦龋洞形成，细菌就更易进入并深入牙齿内部，破坏进程将大大加快。

B 摄糖过多易引发连锁反应

“很多人以为摄糖过多只会导致蛀牙，其实远不止如此。”劳嘉成强调，频繁、大量摄入糖分，会引发一系列连锁反应，导致多种口腔疾病。

一是龋齿，也是大家常说的“蛀牙”。劳嘉成指出，高糖饮食者，尤其是偏爱含糖饮料和黏性糖果的人群，龋齿往往呈现多发、范围广的特点，且龋坏部位多集中在牙颈部和牙缝等清洁难度大的区域。随着病情发展，龋洞会向牙齿深层蔓延，侵犯牙本质时，会引起牙齿酸软刺痛；一旦侵犯牙髓，就会引发剧烈疼痛，甚至导致牙髓炎。

二是牙釉质脱矿与酸蚀症。除了细

菌产酸，很多含糖饮料本身就带有酸性，比如可乐、果汁、奶茶等。这些酸性液体能直接对牙齿最坚硬的保护层——牙釉质进行化学腐蚀，导致牙釉质中的矿物质流失，表面变得粗糙、呈白垩色，同时还可能出现软化、敏感等问题。“这种损伤和细菌无关，是纯粹的化学腐蚀。”劳嘉成介绍，出现牙釉质脱矿与酸蚀症后，牙齿外观会变得暗淡无光，牙齿切端甚至可能出现透明感或缺损，严重影响牙齿美观和功能。

此外，劳嘉成表示，糖分虽然不直接导致牙周病，但却是牙周病的“催化剂”。糖分会为牙菌斑的疯狂繁殖提供

“温床”，大量堆积的牙菌斑若未及时清除，会逐渐钙化形成牙结石。牙结石及其表面附着的细菌会持续刺激牙龈，引发牙龈炎，表现为牙龈红肿、刷牙出血。若不加以控制，炎症会向牙齿深处发展，破坏牙槽骨，进而引发牙周炎，出现牙龈萎缩、牙缝变大、牙齿松动等症状，严重时甚至会导致牙齿脱落。

劳嘉成提醒，无论是龋齿形成的龋洞，还是牙釉质被酸蚀变薄，抑或是牙周病导致的牙龈萎缩、牙根暴露，都会使牙齿内部敏感的牙本质暴露在外。一旦受到冷、热、酸、甜或刷牙等机械刺激，就会引发疼痛，引起牙齿敏感系列问题。

C 口腔健康需要日常守护

“口腔健康不是靠治疗，而是靠日常守护。”劳嘉成结合临床经验，给出了一套实用的日常护牙建议，帮助大家远离口腔疾病。

有效清洁，不放过任何“死角”。正确刷牙是基础，每天早晚都要刷牙，每次刷牙时间不少于2分钟，推荐使用巴氏刷牙法。

牙缝清洁不能忽视。牙刷只能清洁60%的牙齿，牙齿邻面需要借助牙线或牙缝刷清洁，这是预防牙周炎的关键一步。“很多人从未使用过牙线，其实每天

用牙线清洁牙缝，能有效清除食物残渣和牙菌斑，减少牙缝间龋坏和牙周问题发生。”劳嘉成建议。

科学膳食，减糖限酸是关键。减少碳酸饮料、果汁等酸性饮品的摄入频率。多吃富含纤维的蔬菜水果，有助于自洁牙面。咀嚼粗纤维食物也能促进唾液分泌，中和口腔酸性。关注食品标签，学会识别“游离糖”，自觉控制每日摄入量。劳嘉成提醒，很多加工食品中都含有“隐形糖”，比如蜂蜜、糖浆、饼干、糕点等，甚至一些标榜“健康”的果汁，也含

有大量浓缩糖分。

定期检查，防患于未然。“很多人在口腔出现明显疼痛时才来就诊，此时问题往往已经比较严重，治疗难度和成本都会增加。”劳嘉成提醒，定期进行口腔检查和洁牙（洗牙）至关重要。建议成年人每年至少进行一次口腔健康检查和一次洁牙。

“专业口腔检查能发现自己看不到的早期问题，比如牙齿邻面龋坏、早期牙周炎症等，早期干预治疗，能将疾病扼杀在萌芽状态，省时、省力还省钱。”劳嘉成提醒。

医学指导



劳嘉成：
江门市五邑中医院口腔科负责人，毕业于广州医科大学口腔专业，擅长牙体牙髓治疗，固定修复，全口活动牙修复，复杂牙拔除及儿童及青少年固定及无托槽隐形矫正。

延伸阅读

口腔健康 关乎全身健康

劳嘉成表示，很多人认为牙齿问题只是小事，但其实口腔健康关乎全身健康。现代医学研究发现，严重的牙周炎会让一些口腔细菌和炎症因子进入血液循环，引发一系列连锁反应，对全身健康造成威胁。

研究表明，牙周炎患者患上冠心病的风险比普通入高25%。这些口腔致病菌可以直接侵入血管壁，促进动脉粥样硬化斑块的形成，增加心肌梗塞和脑中风的风险。

糖尿病和牙周炎是双向促进的“恶性循环”。一方面，高血糖环境让牙周组织更易感染且难以愈合；另一方面，重度牙周炎会使胰岛素抵抗加剧，导致血糖更难以控制。

需要警惕的是，患有重度牙周炎的孕妇，其发生早产（小于37周）和分娩低体重儿（小于2500克）的风险是口腔健康孕妇的3—5倍，其机制是口腔炎症物质可能通过胎盘影响胎儿发育。因此，孕前口腔检查和孕期牙周维护至关重要。

对于老年人、卧床病人等群体，口腔中的大量细菌（尤其是牙菌斑）可能被吸入肺部，是引发吸入性肺炎的重要危险因素。良好的口腔护理已被证实能有效降低老年护理机构中肺炎的发病率。

江门市人民医院首例肝转移瘤冷冻消融术成功实施 为患者精准“除瘤”



冷冻消融术是一种先进的肿瘤局部治疗技术。

江门日报讯（文/图 记者/梁奕通讯员/王瑞丽 詹芷慧）在癌症治疗的艰辛征途上，每一项新技术的落实都宛如一束希望之光，为患者及其家属驱散阴霾并点燃希望。近日，江门市人民医院肿瘤科主任黄东彬团队成功完成了该院首例肝转移瘤冷冻消融术，为一位38岁的乙状结肠癌肝转移患者精准“除瘤”。该手术的成功开展，标志着该院在肿瘤微创治疗领域实现突破，同时为肿瘤患者提供了更多治疗选择。

据介绍，患者于2023年确诊为乙状结肠癌伴肝转移，经系统治疗后处于化疗维持阶段。近期监测显示，患者肿瘤标志物呈缓慢上升趋势，通过完善普美显等全身影像学检查评估发现，其体内仅肝转移瘤仍具活性。

为了制定最好的治疗方案，肿瘤科启动多学科（MDT）团队会诊。综合评估后，团队决定为患者施行肝转移瘤（活性病灶）冷冻消融术。手术在局部麻醉下进行，历时约1小时，术中患者无明显不良反应。术后仅卧床6小时，患者便能恢复正常活动，目前恢复状况良好。

什么是冷冻消融术？该院肿瘤

科主任黄东彬介绍，冷冻消融术是一种先进的肿瘤局部治疗技术，其核心原理是利用“低温杀伤”癌细胞。全程在影像设备实时引导下，将仅2毫米粗细的冷冻探针精准穿刺至肿瘤内部。探针通过氩气气体循环，在针尖形成最低可达-160℃的低温“冰球”，将肿瘤组织完全包裹其中，使癌细胞在冰冻与复温的反复过程中迅速脱水、破裂死亡，最终可被人体自身免疫系统清除。与传统手术相比，该技术尤其适用于身体状况差或肿瘤位置特殊难以手术切除的患者。

据悉，冷冻消融术的适应证包括早期肿瘤的根治性治疗，中晚期肿瘤的姑息性与减瘤治疗，特殊部位肿瘤的治疗，高龄、体弱或无法耐受手术的患者，复发或多发性肿瘤的治疗，联合其他治疗方式的综合治疗，器官功能保留。

冷冻消融术是一项微创的局部治疗技术，适用于肝、肺等器官的原发肿瘤和转移瘤。黄东彬表示，冷冻消融术的开展，标志着该院肿瘤科在原有的微波消融、射频消融等肿瘤消融技术基础上，增添一个对抗肿瘤的手段，医疗服务能力迈上新台阶。

36岁男子眼睛遭遇“黑影遮挡” 检查发现竟是视网膜脱离



医生对患者进行手术。

江门日报讯（文/图 记者/何雯意 通讯员/温颖）36岁的李先生左眼突现“黑影遮挡”，以为只是眼疲劳，没想到在一周内视力急剧下降，到医院检查后发现竟是视网膜脱离。江门市五邑中医院眼科主任、主任中医师沙亚飞表示，李先生近2000度的高度近视是诱发视网膜脱离的高危因素之一。

李先生近视高达2000度，他的视网膜相较于正常人更薄。所幸经过两次手术治疗，术后视网膜得以复位，眼部结构逐步恢复稳定，加上中医辨证施治疗法，眼部微循环得到改善，裸眼视力从0.05提升至0.6。

沙亚飞表示，超过600度即为高度近视，但视网膜病变变并不仅与度数有关，关键在于眼球形态的改变。正常眼球是饱满的“乒乓球”，高度近视则被拉成“鸡蛋”，导致眼球壁被不断地拉伸、变薄，最终视网膜脱离。眼轴每增长1毫米，近视度数大约增加250度至300度。

沙亚飞表示，高度近视可能引发

多种致盲性并发症。一是后巩膜葡萄肿，病理性近视的标志性改变。眼球后极部向后凸出，形成一个“小山丘”，导致视网膜和脉络膜变薄，功能严重受损；二是黄斑萎缩，属常见病变，因营养不良导致视网膜细胞萎缩，造成中心视力不可逆下降；三是黄斑下脉络膜新生血管（CNV），急性致盲的常见原因，变薄的视网膜缺氧，会刺激长出异常血管，易破裂出血，导致病友突然出现视物扭曲、中心暗点、视力骤降；四是黄斑劈裂/黄斑裂孔，视网膜被牵引可能导致视网膜分层（劈裂）甚至出现全层裂孔，严重损害中心视力。

高度近视者如何护眼？沙亚飞提醒，要定期检查眼底，尤其是有高度近视的人群，建议每半年至一年进行一次全面的眼底检查。警惕早期症状，如出现飞蚊增多、闪光感、视野缺损等，应迅速就医。避免剧烈运动，如拳击、跳水、过山车等，以免冲击头部或眼部。要科学用眼，控制近距离用眼时间，保持良好用眼习惯。

江门市退役军人创业发展促进会 开展无偿献血活动

江门日报讯（记者/何雯意 通讯员/张乐）近日，江门市退役军人创业发展促进会党支部以“热血铸忠诚，爱心献祖国”为主题，在江门市中心血站开展无偿献血活动，20余名党员会员主动参与献血，以殷殷热血诠释“退役不褪色、退伍不退志”的军人本色。

活动现场，大家井然有序地进行登记、体检与采血。一袋袋鲜红的热血自臂弯缓缓流出，汇聚成生命之河。他们当中，有曾戍守边疆的老兵，有勇闯商海的企业家，同时也是始终以军人标准严于律己的党员先锋。江门市退役军人事务局相关负

责人到现场参加无偿献血，同时呼吁更多退役军人及社会各界踊跃投身公益事业，以爱心传递温暖，用行动践行使命。

活动中，市中心血站站长冯健亮向江门市退役军人创业发展促进会赠送“热血汇聚爱心、奉献践行使命”的感谢锦旗。江门市退役军人创业发展促进会党支部书记陆江表示：“无偿献血是生命的接力，更是责任的传承。作为退役军人，我们虽已脱下军装，但忠诚与担当永不褪色。今后我们将继续以热血为笔，以奉献为墨，在五邑大地上书写更多动人的军人故事！”

江门市中心医院第一届人工智能创新应用案例大赛落幕 推动智慧医疗蓬勃发展

江门日报讯（文/图 记者/何雯意 通讯员/吴静仪）近日，“智领未来，慧聚医路”全国科普月系列科普活动暨江门市中心医院第一届人工智能创新应用案例大赛落下帷幕。本次活动以创新应用案例大赛、专家科普讲座、互动展览三大形式为载体，打造了一场人工智能与医疗健康深度融合的科普嘉年华。

据了解，本届人工智能创新应用案例大赛现场嘉宾云集，来自市科技局、市政数局、市科协、五邑大学及江门市中心医院的专家共同担任评委，涵盖临床业务、行政办公、医院管理、科普、科研、教学六大赛道，32组选手携创新项目同台竞技，展现“人工智能+医疗健康”的多元应用场景。经过激烈角逐，21支队伍脱颖而出斩获奖项。

大赛评委、市政数局总工程师郑荣龙表示，大赛入围作品质量优、应用前景广，团队立足本职工作岗位，将AI技术与实际工作深度结合，不仅呈现了扎实的技术应用能力，更展现出主动探索“AI+医疗”新路径的积极性。其他评委专家也

从方案创新、技术优势等维度进行专业点评，为选手提供改进方向，加深了他们对AI医疗应用的认知。

在专家科普讲座环节，中共广州市委党校信息网络中心副主任李韶驰以“人工智能时代的数字素养：战略思维与实战能力提升”为题，深入浅出解析如何提升个体数字素养以应对数字化挑战；中山大学附属第一医院信息中心主任余俊睿聚焦“智慧医院数智应用实践”，通过案例讲解AI与医疗数字化、智能化技术的融合应用。

市科协主席灵君、市医学会会长廖勇彬、江门市中心医院党委书记黄炎明、江门市中心医院院长阮晓红在发言中一致强调，AI赋能医疗已成为医疗健康领域数字化转型的必由之路，等级评审、学科建设、患者需求升级均离不开AI助力，呼吁医疗工作者将AI意识融入日常工作每个环节。

科普互动展览同样人气高涨，放射科、窥镜中心、医学超声科等医院科室以及联通、华为、联影等企业纷纷设展，通过实物展示、互动体验等方式，向现场观



科普互动吸引群众驻足。

众呈现AI医疗产品与技术。观众不仅能亲身体验智能医疗设备操作，感受AI带来的便捷高效，还能通过科普展板学习智能医疗知识。

接下来，江门市中心医院将继续做好相关工作，将大赛的创新势能转化为医院高质量发展的实际动能，推动医院智慧医疗的蓬勃发展。