

每天用漱口水,会增加糖尿病风险?

专家:不能证明存在直接因果,但长期使用会导致口腔菌群失调

网红说法求真

如今,很多人习惯饭后用漱口水漱口,觉得清爽又卫生。但最近社交平台上出现一种说法,称长期使用漱口水,可能会杀死口腔里的“好菌”,进而增加患2型糖尿病、高血压甚至心脏病的风险。这个说法让不少人心里打起了鼓,漱口水还能不能放心用?记者就此咨询了口腔科医生。

扬子晚报/紫牛新闻记者 万惠娟

这个说法的源头,和哈佛大学一项研究有关。研究追踪随访了1206名40到65岁的超重人群,这些人本身就属于糖尿病高危人群。三年后,大约17%的人被诊断为糖尿病或糖尿病前期。其中,每天用1次漱口水的人占到了20%,而每天早晚各用1次的人则达到30%。总体来看,和很少使用漱口水的人相比,每天至少用两次漱口水的人,三年后患上糖尿病或高血糖的风险高出55%。

江苏省中西医结合医院口腔科副主任医师席云昊在接受采访时提到,这类研究存在不少局限,能说明两者有关联,但远不能证明漱口水会直接导致糖尿病。

他提到,常规不含酒精的

清新漱口水,在餐后偶尔使用是安全的。而市面上常见的强效漱口水多属于广谱抗菌类,主要成分包括氯己定、西吡氯铵、氟化物和酒精等。它们最主要的风险是可能破坏口腔内的菌群平衡,也就是有益菌和有害菌的比例失调,导致口腔微生态环境紊乱,可能诱发龋齿、牙周病、牙龈炎,甚至口腔黏膜白斑、溃疡或鹅口疮等问题。他打了个比方:“就像长期吃抗生素会产生耐药性一样,长期用抗菌漱口水,也可能让口腔里的‘好细菌’吃不消。”

那漱口水和心血管疾病有没有关系?席云昊说,确实有一些研究发现,口腔菌群和心血管健康存在关联。比如牙周致病菌进入血液后,可能加重



血管内皮的炎症反应,而口腔中有益菌减少时,一氧化氮的生成也会下降,血管舒张功能变弱,血压可能会小幅升高,从而间接增加动脉硬化的风险。但他特别强调,口腔菌群异常只是一个危险因素,它“提高了发病风险”,并不等于直接引发疾病。

同样,在糖代谢方面,口腔慢性炎症可能降低身体对胰岛素的敏感性,有益菌不足也会进一步干扰糖代谢;反过来,糖尿病又会加重口腔菌群失衡,形成一种恶性循环。此外,吞咽过程中,口腔里的微生物会

进入胃肠道,长期菌群失调也可能诱发或加重胃炎、胃食管反流及肠道菌群紊乱。甚至还有研究提示,口腔菌群异常与早产、低出生体重儿、部分关节炎及认知功能下降有一定相关性,但这些同样属于“相关”,而不是“因果”。

“我们不推荐健康人群每天使用漱口水,抗菌类漱口水更不应该作为日常护理,而是应当在医生指导下,短期、有需要时使用。”席云昊明确表示,只有在刷牙和使用牙线确实有困难的情况下,才考虑把它作为一种辅助选择。

换掉高糖水果 腰围瘦了6厘米

颗颗爆汁儿的葡萄,晶莹剔透的荔枝……闲暇时分,你是不是也抵挡不住那一口甜蜜?很多人觉得,天然的水果多吃点并无大事,可小肚子却越来越明显。32岁的姑娘小李(化姓)就是个“水果甜度控”,专挑高糖水果吃。近日,86.6公斤的她加入南京市第二医院减脂减重训练营后,将高糖水果换成黄瓜、西红柿,包子全改全麦面包。如今一个半月过去,小李腰围瘦了6厘米,体脂下降肌肉增加,体重降至81.5公斤。

南京市第二医院营养科主管医师王霞强调,减重不用戒掉所有甜,只需要聪明地换。把高糖水果换成能量密度低的蔬菜,腰围和体脂都开始悄悄变化。

记者了解到,《中国居民膳食指南(2022)》明确建议,成年人每天添加糖摄入量最好不超过25克。而几颗荔枝、一串葡萄,天然果糖就可能轻松超量。这些糖分会被快速吸收入血,用不完的果糖就会强制转化为脂肪酸,并以甘油三酯形式储存在脂肪细胞当中,造成脂肪囤积。

王霞解释,把甜度高的水果换成黄瓜、西红柿这类能量密度低、水分足的蔬菜,是减重中很讨巧的一步。它们含糖量很低,还能带来饱腹感,让身体慢慢转向“燃脂模式”。

《中国超重/肥胖医学营养治疗指南(2021)》指出,限制精制糖和饱和脂肪的摄入,选择全谷物等低血糖指数主食替换精制米面,能平稳血糖、创造能量缺口。“更重要的是,在控糖控油的同时保证足量蛋白质和膳食纤维,不仅不会掉肌肉,还有机会做到体脂下降、肌肉增加。”王霞说。

通讯员 金雨晨
扬子晚报/紫牛新闻记者 吕彦霖

口腔长了小疙瘩不痛不痒,别只当“上火”硬扛

李女士(化姓)前段时间刷牙时,无意间发现下唇内侧长了一颗米粒大小的小疙瘩,摸上去软软的,既不疼也不痒,吃饭说话都不受影响。起初,她以为就是普通“上火”,想着多喝点水就能消,便没有放在心上。可过了两个多月,这个小疙瘩依旧没有消退,偶尔吃饭被咬破之后会短暂变小,没过几天又重新鼓起来。直到异物感越来越明显,她才去医院就诊,经检查是黏液腺囊肿,多难以自愈,需专业处理。南京市妇幼保健院口腔科主任吴华英提醒,口腔内壁、舌头、牙龈上冒出的小凸起,长期存在,很多都属于黏膜亚健康的信号,需要学会分辨、科学对待。

“首先,口腔里面的小疙

瘩、溃疡绝大多数都属于良性情况,不用过度紧张。”吴华英介绍,比如黏液腺囊肿多出现在下唇、舌尖下方,多是咬伤、摩擦造成黏液腺导管堵塞,表现为半透明柔软小凸起,咬破会流出清亮液体,容易反复出现;还有局部纤维增生,因为牙齿残根、尖锐牙尖、总咬脸颊嘴唇,长期摩擦刺激黏膜,形成质地偏韧的小疙瘩,去除刺激源之后大多会慢慢缓解;普通复发性口腔溃疡一般7~10天可以自行愈合,这和熬夜、压力大、维生素缺乏、经期激素变化等因素相关,溃疡位置不固定,好了之后会在别处再长,属于常见黏膜问题。

需要重点警惕存在癌变可能的两种口腔问题,是口腔白

斑和长期不愈的口腔异常增生、浅表病变。

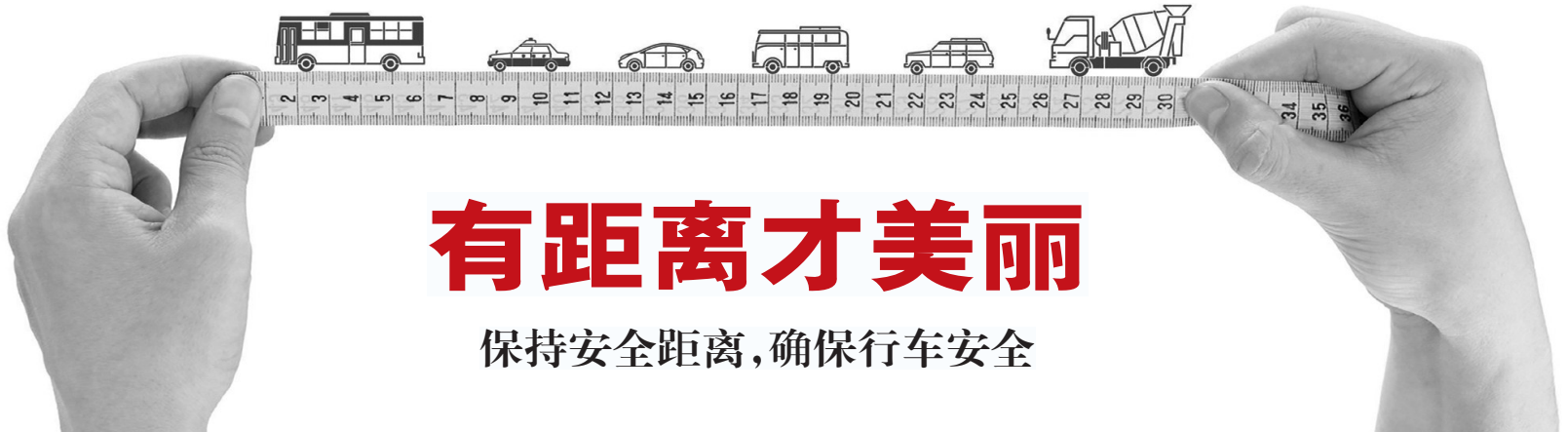
口腔白斑是最典型的口腔潜在风险病变,常出现在舌头、脸颊、嘴唇内侧,表现为擦拭不掉的白色斑块、轻微凸起,初期完全不痛不痒,但随着时间推移会慢慢变厚、变粗糙,长期受到烟酒、烫食、摩擦刺激,恶变概率会大幅升高,多见于长期作息差、口腔反复受刺激的人群。

长期不愈的口腔异常增生、浅表病变区别于普通良性疙瘩,这类病变多表现为边界模糊的白斑、红斑、硬结,超过两周不会自愈,甚至会慢慢扩大、偶尔轻微出血,早期无任何痛感,极易被当成普通黏膜问题忽略,长期迁延不愈,存在进展风险,是口腔健康的重大隐患。

“无论何种情况,我们都要杜绝人为刺激,比如不要用手抠、牙齿反复咬凸起位置,不要自行挑破等。挑破虽然短期会平复,但非常容易复发,还会带来感染风险。”吴华英提醒,生活中还要减少过烫、过硬、辛辣的食物,以减少对口腔黏膜的持续损伤;也要少熬夜,维护自身免疫力,并认真刷牙,清理牙结石,及时处理尖锐牙尖、残根残冠,减少口腔内部持续的摩擦来源。

吴华英表示,“遇到口腔内新发的凸起、斑块,如果异常部位超过两周没有好转,建议及时前往医院就诊,早检查、早明确,才是守护口腔健康最简单有效的方式。”通讯员 张沁沁
扬子晚报/紫牛新闻记者 许倩倩

中宣部宣教局 中国文明网



有距离才美丽

保持安全距离,确保行车安全