

一天中最该刷牙的时刻，现在知道还不晚！



“早晚刷牙，不长蛀牙。”这句父母的简单叮嘱，是守护口腔健康的关键。不少人感到疑惑，为啥要刷两次牙？晚上不想刷，只早上刷可以吗？如果只刷一次，选早上还是晚上？

为什么每天至少刷两次牙？

口腔健康有两大“敌人”：龋病（蛀牙）和牙周病（“老掉牙”）。二者都是牙齿表面细菌长期堆积繁殖，持续破坏牙齿和牙周支持组织导致的。

但是这些细菌并不是一开始就牢牢粘在牙面上，形成稳定成熟的菌斑需要一个过程：

一阶段——初期附着（0~2小时）

刚刚刷牙时，新的牙菌斑形成就立即开始了。但这时候只有少量松散的细菌借助唾液薄膜附着在牙面上。

二阶段——细菌附着（2~12小时）

越来越多的细菌通过与唾液膜相互作用附着在牙面上，并且比一阶段更牢固。

三阶段——成熟菌斑（12小时后）

附着的细菌开始繁殖代谢并形成复杂的生物膜结构，菌斑逐渐成熟。成熟的菌斑结构更加紧密，难以通过简单的刷牙去除。

四阶段——完全成熟（24小时后）

经过24小时，牙菌斑完全成熟，形成一个复杂的微生物群落。此时的菌斑对口腔健康威胁很大，容易引发龋齿和牙周疾病。

从菌斑成熟的过程和时间可以看出，通过刷牙机械摩擦配合牙膏辅助清洁，只能在上次刷牙后的12小时内（第一、二阶段）有效清除牙面细菌。超过12小时，逐渐成熟的菌斑很难通过刷牙彻底去除，它们会进一步繁殖稳固自己的“堡垒”，并持续对口腔健康造成伤害。

所以，一天24小时内建议刷两次牙，间隔时间最好是12小时左右，才能有效去除牙面细菌，间隔时间越长，清洁效果越差。如果每天只刷一次，相当于间隔24小时，牙面上的菌斑早已完全成熟，就很难刷除干净。

为什么晚上刷牙非常重要？

晚上刷牙必不可少，甚至比早上更为重要，主要原因如下：

夜间唾液分泌减少

夜间睡眠时，唾液分泌量会大幅减少，仅为

白天的1/8~1/10。唾液是牙齿的天然清道夫，一方面它可以不断冲刷牙齿表面，去除食物残渣、抑制细菌生长；另一方面唾液里含有很多矿物质，包括钙、磷等，并有碱性缓冲物质，可以让脱矿的牙面再矿化，重新变得坚硬。

睡觉时唾液分泌量减少，口腔自洁能力降低，这套保护机制随之减弱，为细菌滋生繁殖创造了有利条件。晚上刷牙能够将牙面细菌量控制到较低水平，避免细菌在睡眠过程中大量繁殖、损伤牙齿。

夜间口内酸性物质堆积

口内的食物残渣含有大量糖分，会为细菌提供丰富的“食物”，帮助它们“疯狂繁殖”并代谢产生大量酸性物质，牙釉质长期处于酸性环境中，会被溶解和侵蚀，不断脱矿，最终变成龋洞。晚上刷牙可以有效清除白天残留的食物残渣，避免口腔变成细菌肆意滋生的“游乐场”。

夜间细菌繁殖加速

导致龋病和牙周病的罪魁祸首就是牙面菌斑，夜间是细菌滋生和加速积累的关键时期。晚上刷牙可以有效清除牙菌斑，减少牙结石的形成，从而降低龋齿和牙周病的风险。

夜间是口腔异味高发期

为什么早晨起来口气最重？口臭的主要原因之一是口腔细菌分解食物残渣，生成硫化氢、甲基硫醇等挥发性硫化物。晚间刷牙可以清除食物残渣与细菌，减少异味物质生成。如果前一晚不刷牙，晨起口臭会更加明显，进而影响个人社交与自信。

对全身健康有潜在影响

口腔健康与全身健康密切相关。口腔内的细菌以及有害代谢产物可以通过血液循环传播到身体其他部位，引发炎症反应。牙周炎患者患心血管疾病、糖尿病等慢性疾病的风险相对较高。

晚上刷牙可以减少口腔内的细菌数量，降低有害物质进入血液循环的概率，从而减少慢性疾病的风险。有研究表明，晚上刷牙对于降低心血管疾病风险具有重要意义。

据新华社微信公众号综合科普中国

“贴秋膘”≠猛吃肉 秋季养生应该这样吃！

秋风渐起，气温转凉，“贴秋膘”又成了大家热议的养生话题。不少人想着，秋天就要多吃肉、补营养，把夏天消耗的元气补回来。专家提醒，大鱼大肉式的猛补，反而会给身体添负担，老人、慢性病群体更要讲究分寸，遵循平补、温润、易消化的原则，科学开启秋季调养。

“贴秋膘”的时代变迁

湖南省中医药管理局局长肖文明介绍，“贴秋膘”是流传已久的民间养生习俗。在物资匮乏的年代，盛夏高温常常让人食欲减退、身形消瘦，也就是俗称的“苦夏”。待到秋凉之后，人们食欲逐步恢复，便适时补充营养、储备体能，为安然过冬积蓄力量。

中医经典《黄帝内经》提出“秋冬养阴”“虚者补之”。秋季阳气渐收、阴气渐长，适宜食用温养、易于消化的食物调养脾胃，帮助人体平稳适应季节变换，为冬季健康打下基础。

湖南省中西医结合医院院长肖长江表示，古时候人们“贴秋膘”，主要是弥补夏季形成的营养缺口。而当下大众日常营养供给充足，不少人甚至存在营养过剩的问题。如果直接照搬古人大量食肉的进补方式，不仅达不到养生效果，反而得不偿失。

不同人群各有“秋补准则”

秋季进补应当依据年龄、身体状况不同，有所区分。

老年群体：少脂清淡，养护脾胃是关键

专家介绍，随着年龄增长，老年人脾胃消化、身体代谢能力逐步衰退，如果大量摄入高油高脂食物，很容易出现腹胀、积食、消化不良等不适，反而给身体增添负担。专家提示，老年人进补切忌重油重肉，切勿跟风购买各类保健品。不少保健品成分复杂，极易造成身体指标波动，进行身体调理前最好先咨询专业医师。

慢性病患者：严控饮食，规避进补潜在风险

“心血管疾病患者切忌盲目进补，切勿随意服用成分不明的保健品。”专家提醒，部分保健品有可能引起血压波动，带来健康隐患，身体调理务必提前咨询专业医师。

对于糖尿病患者而言，山药、红薯等薯类应当视作主食，食用后需要相应减少米饭、馒头等精制主食摄入量；早餐不宜只喝白粥，防止血糖快速起伏，尽量搭配鸡蛋、杂粮、蔬菜，实现膳食均衡。

青少年群体：三餐规律，均衡饮食补足营养

专家特别提醒，不少家长想借助滋补品为学业压力较大的孩子进补，其实并无必要。青少年无需刻意服用各类滋补品，只要做到三餐规律、食材多样化，摄入充足优质蛋白质，依靠均衡日常饮食远比单一滋补品效果更好。

一套适合大众的秋季食补指南

专家建议，普通人群开展秋季进补，应当秉持平补理念，做到饮食清淡、营养均衡。日常可适量食用鸡肉、鱼肉、虾肉等优质蛋白；主食优先选择糙米、薯类、杂粮饭，减少油炸食品、甜品的摄入；兼顾禽鱼虾等动物蛋白与豆制品等植物蛋白；烹饪方式优先选择蒸、煮等少油做法，搭配苹果、绿叶菜、西兰花等果蔬，充分补充膳食纤维与维生素。

专家推荐，山药、红薯、莲藕、白萝卜等应季根茎食材十分适合秋季食补。山药健脾养胃，莲藕滋阴润燥，白萝卜理气解腻，做到荤素合理搭配，更契合秋季养生规律。

据新华社

新婚之喜

新郎

徐明杨 先生

新娘

季雨琪 女士

兹定于公历2026年9月19日

结为夫妻。

缔结良缘，订成佳偶

朝暮与共，行至天光

特此登报，敬告亲友，亦作留念。