不刷牙睡觉 VS 不刷牙吃早餐，哪个更伤身？

很多人有这样的生活经历，忙了一整天，实在是没有力气再洗漱，倒头就睡；突然听到闹钟睁开惺忪的睡眼，哪有时间刷牙，因为下一秒已经抓起一块面包夺门而出。

不刷牙睡觉和不刷牙就吃早餐，这两个常见的口腔卫生偷懒行为，究竟哪一个对我们的健康伤害更大？先说一下答案：不刷牙就睡觉的危害，远远大于不刷牙就吃早餐。

可以这么说，睡前的一次刷牙，是我们维持口腔健康最重要的一道防线。



睡觉前不刷牙=细菌狂喜！

众所周知，我们的口腔环境，本身就自带成千上万个细菌。口腔中的细菌以食物残渣为食，经过分解代谢后，会产生酸性物质。这些酸性物质会持续腐蚀我们牙齿最外层的保护层——牙釉质，导致其脱矿，日积月累便形成了蛀牙。

但是，绝大多数时候，它们会和我们的身体和平共处，并不会导致疾病。这归功于我们会时不时刷牙、进食、漱口、喝水等，会让这些细菌一点一滴积累起来的努力泡汤：一次动作正确、时间足够的刷牙过程，就可以清理掉那些在牙面上驻留的细菌；同时，唾液扮演的角色也很重要，它不仅能冲刷食物残渣，还作为缓冲剂，可以中和一部分酸性物质，从而抑制细菌的生长。

但当你进入梦乡，你的口腔里的成千上万个细菌，却正好开始了它们无人打扰的狂欢派对。在睡眠期间，我们停止了进食，咀嚼食物对于牙齿的摩擦清洁就会消失；同时又随着唾液分泌减少，失去了唾液对细菌的冲刷和酸碱缓冲抑制。

当我们匆忙间偷懒不刷牙进入睡眠，口腔内的细菌更容易顽固定植在牙齿上，对牙齿进行持续、集中且致命的损伤，这不仅会大大增加蛀牙的风险。同时，细菌不仅仅影响到了牙齿本身，还会持续对牙齿周边的牙龈牙周组织造成持续的伤害，还可能引发牙龈出血、口臭等问题。

所以，当我们在睡前刷牙，本质上是在细菌最活跃、口腔防御最薄弱的时期到来之前，进行一次相对彻底的清场，最大限度地减少细菌的数量和它们可利用的食物残渣，从而保护牙齿安然度过一个危险的夜晚。

早餐前刷牙：吞下细菌，没事！

那么如果不刷牙就吃早餐呢？

经过一夜的细菌狂欢会，当我们在早晨匆忙的闹钟声里醒来时，口腔无疑处在含菌量的高峰阶段。如果你感兴趣的话，可以用手指甲刮一下牙齿表面，会发现有一层黄黄的膜被刮下来，这就是我们常说的牙菌斑，其中富含各种细菌以及细菌所需要的营养物质。

这些牙菌斑直接随着食物吞咽下去（这听起来似乎有些恶心）的危害，比让细菌在口腔内直接作用于牙齿，其危害性则可忽略不计。

一方面：这些细菌本身进入我们的消化道之后，会被胃所分泌的胃酸消灭绝大部分；

另一方面：其实细菌也没有那么可怕，消化道中也有诸多细菌存在，它们多数都是我们消化食物的帮手，并不会致病。

当然，这不代表早上不需要刷牙。前面提到细菌短时间内接触牙齿并不造成损害，但是时间持续越久，就可能在牙齿表面形成牙菌斑，并造成脱矿。一晚上显然已经很长了，尽管充分刷牙清洁了口腔，但是细菌依然顽强生存并繁殖，早上仅靠咀嚼食物、唾液的分泌，固然会让牙面上的菌斑减少很多，但是效率上还是太低，效果也不好，赶不上刷牙、使用牙线等机械清洁的方法。

因此，无论是饭前还是饭后，早上刷牙都是十分有必要的。

睡前必须刷，早上也要刷

不刷牙睡觉，等于让牙齿暴露在细菌大部队面前一整晚，因此不刷牙睡觉是绝对需要避免的坏习惯。

因此，牙科医生建议：晚上睡前必须彻底刷牙。

建议使用含氟牙膏，采用巴氏刷牙法仔细清洁牙齿的每一个面，并配合使用牙线，清除牙刷难以触及的牙齿相邻面（牙缝）和食物残渣，这是全天最重要的一次口腔清洁。并且建议刷牙之后，就不要再进食。

一天至少两次刷牙，早晨也要刷

无论如何，细菌都不可能被彻底清零，但由于细菌也有自己的生存和生长周期，因此定期刷牙可以有效遏制牙菌斑的形成和持续危害，一天两次刷牙是兼顾效果和效率的频率。当然，如果一天之中（比如中午）再额外刷一次，其实也没有坏处。

总而言之，请记住，无论多忙多累，睡前刷牙千万别忘，这是守护口腔健康最重要的一道防线。

据新华社微信公众号综合科普中国

假性进展：PD-1抑制剂治疗中的虚惊

在肿瘤治疗领域，PD-1抑制剂的出现无疑是一场革命。它通过“唤醒”人体自身的免疫系统来攻击肿瘤细胞，为许多晚期癌症患者带来了新的希望。然而，这种疗法也带来了一些令人困惑的现象，其中假性进展是最让患者和家属心惊肉跳的一种。

假性进展是患者在接受PD-1抑制剂治疗后，影像学检查（如CT或MRI）显示肿瘤病灶暂时性增大或出现了新的病灶。但这并非肿瘤真的在疯狂生长，因为随着治疗的持续，这些增大的病灶后续会稳定甚至缩小，患者最终能从免疫治疗中获益。

假性进展的本质，其实是免疫系统被药物激活后，在肿瘤局部产生的一场猛烈的炎症反应。可以这样理解：被激活的免疫细胞（如T淋巴细胞）大量涌入肿瘤组织，对癌细胞发起攻击。这个过程会引发局部水肿、炎症细胞浸润，甚至因肿瘤组织坏死而出现血管破裂和水肿。这些“战场”上的变化叠加在一起，在影像上看起来就像是肿瘤变大了。但这时增大的“肿瘤”里，除了癌细胞，还混杂着大量前来“杀敌”的免疫细胞和炎症组织，而非纯粹的癌细胞增殖。

如何区分假性进展和真进展？这是临床医生面临的一大挑战。错误的判断可能导致两个极端：一是过早停用有效的药物，二是对无效的治疗抱有不切实际的期望。以下几方面有助于鉴别：

患者整体状态。真正的肿瘤进展往往伴随患者体感变差、疼痛加剧、体力下降。而假性进展虽然影像上“不好看”，但患者的临床症状大多保持稳定甚至有所改善。

ctDNA检测。这是一种重要的辅助手段。如果影像上肿瘤增大，但血液中的ctDNA水平下降或消失，则强烈提示假性进展。相反，若ctDNA水平同步急剧升高，则更可能是真进展或超进展（一种比普通进展更凶险的加速生长）。

病理活检。判断的金标准是对增大的病灶进行穿刺活检。如果病理结果发现增大的组织主要是坏死物和免疫细胞浸润，而非大量存活的癌细胞，那么基本可以确认是假性进展。

如果你或家人正在接受PD-1抑制剂治疗，影像报告显示“肿瘤增大”时，请先别急着绝望。这可能是免疫系统正在起效的“好苗头”，而不是失败的信号。最关键的一步是立即与主治医生沟通，不要自行停药。

在免疫治疗的时代，影像上的“退步”不一定是真正的失败。给免疫系统一点时间，也许就能迎来“柳暗花明”的转机。 **据大河健康报**

订报热线：22895302 广告部：22699260
出版单位：辽宁北方报业传媒股份有限公司 社址：沈阳市青年大街356号 邮编：110003
广告经营许可证：辽工商广字01—257号 发行单位：沈阳红马甲报刊发行物流配送有限公司
印刷：辽宁金印文化传媒股份有限公司 地址：沈阳市浑南区世纪路4号
2027年度 零售价：2.00元/份 订阅价：500元/年