莫嫌刷牙麻烦 谨防牙病缠身

生活中，不少人常有这样的偷懒习惯：忙碌一天身心疲惫，直接倒头就睡、省略睡前刷牙；清晨起床赶时间，来不及洗漱便空腹吃早餐。同为口腔卫生陋习，不刷牙睡觉和不刷牙吃早餐哪个危害更大？权威口腔科普给出明确答案：不刷牙睡觉，对口腔的伤害远大于晨起不刷牙吃早餐。

睡前不刷牙
细菌趁机大量繁殖

口腔内常年栖息着大量细菌，依靠及时刷牙、漱口、喝水以及唾液冲刷，清理食物残渣，抑制细菌大量繁殖。唾液还可以中和细菌代谢产生的酸性物质，保护牙釉质，维持口腔健康。

入睡之后，口腔防御能力明显下降。睡眠期间，不再咀嚼摩擦清洁牙齿，唾液分泌大幅减少，冲刷、缓冲作用减弱。口腔温度湿度适宜，残留食物残渣成为细菌养料，细菌大量繁殖，持续产生酸性物质，腐蚀牙釉质。

长期睡前不刷牙，牙菌斑不断堆积，蛀牙风险明显升高，还会持续刺激牙龈，诱发牙龈出血、口臭、牙周炎等问题，日复一日，造成不可逆的牙齿损伤。睡前刷牙，就是在口腔防御最弱的时候，完成一次重点清场，筑牢口腔健康防线。

晨起不刷牙吃早餐
吞入细菌不必过度恐慌

经过一夜繁殖，清晨口腔细菌数量达到高峰，牙齿表面形成一层牙菌斑，裹挟大量细菌。不少人赶时间，直接吃早餐，牙菌斑跟着食物被吞进消化道。

不必过度恐慌，绝大多数细菌进入胃部，会被胃酸杀灭。消化道本身就存在大量菌群，少量吞入，一般不会致病。

但是，这不等于早上可以放弃刷牙。一夜形成的牙菌斑，如果持续附着于牙面，不断侵蚀牙齿，慢慢形成牙石，诱发口腔疾病。所以，早上刷牙依旧必不可少，及时清除夜间堆积的牙菌斑。

坚持早晚刷牙
掌握科学护牙方法

牙科医生提醒，科学护牙，坚持早晚两次刷牙。睡前这次最重要，选用含氟牙膏，采用巴氏刷牙法，仔细清洁牙齿各个面，配合牙线清理牙缝，清除残渣。刷完牙，不要再吃东西。

养成早晚刷牙的好习惯。如果条件允许，午间增加一次刷牙，进一步减少牙菌斑堆积。不要觉得偶尔偷一次懒没关系，口腔疾病很多就是一次次偷懒累积而成。

口腔无小事，健康藏在细节里。无论白天多忙碌、夜晚多疲惫，睡前刷牙千万别忘，守住口腔健康第一道防线，远离牙病困扰。

（据“新华社”微信公众号）



科学防控流感

11月1日是世界流感日。专家表示，每年接种流感疫苗是行之有效的流感预防措施，也是最具性价比的预防手段。

新华社发 冯德光 作

睡前刷手机扰乱作息 科学入眠告别失眠

结束一天忙碌，不少人会把睡前时间当作专属娱乐时光，习惯性躺着刷手机，不知不觉就熬到深夜。相关调查显示，超八成受访者存在睡前刷手机的习惯，即便身体已有困意，依旧不愿放下手机。其实，睡前3小时的行为状态，直接决定睡眠质量，也影响着次日的精神状态，是养护睡眠的关键时段。

很多人误以为睡眠是躺下的瞬间才开启，实则睡眠是循序渐进的生理过程。医学专家表示，19点至22点是人体入睡的黄金准备期。人体睡眠依靠两大核心动力，一是褪黑素主导的生物钟，把控入睡节律；二是睡眠驱动力，白天清醒时长越久，体内疲惫信号越充足，入睡也就越轻松。

从19点开始，人体开启昼夜切换模式：清醒应激激素水平下降，身体逐步放松，体温缓慢回落，困意慢慢滋生。21点后，褪黑素分泌进入高峰期，为夜间睡眠做好充足铺垫。如果这段时间肆意熬夜、频繁刷手机、吃夜宵，就会打乱身体节律，让神经系统持续兴奋、肠胃超负荷工作，造成睡眠信号紊乱，久而久之便会引发失眠、多梦、易醒等问题。

生活中诸多睡前坏习惯，都是偷走优质睡眠的“元凶”。睡前刷手机是最普遍的伤眠行为，电子屏幕发出的蓝光会干扰大脑判断，抑制褪黑素分泌，直接推迟入睡时间。同时短视频碎片化、高刺激的信息，会持续提高大脑活跃度，即便放下手机，神经也难以快速平复，看似刷手机刷困了，实则只是眼部疲劳，极易出现浅眠、多梦、半夜惊醒的情况。

睡前吃夜宵、大量饮水同样不利于睡眠。肠胃是人体的“第二生物钟”，睡前两三小时进食，会让消化系统持续运转，干扰身体休眠信号，还可能引发肠胃不适、反流等问题。同时睡前大量喝水，会增加夜间起夜次数，频繁打断睡眠周期，大幅降低睡眠质量。

此外，现代人普遍存在的“报复性熬夜”，也是失眠的重要诱因。白天生活被工作、琐事填满，夜晚便想通过熬夜换取专属时间，这种心理补偿式熬夜，会让身心持续内耗，陷入“熬夜疲惫、次日低效、夜间更不想睡”的恶性循环。而睡前高强度运动、看悬疑影视等行为，会升高体温、刺激神经兴奋，同样会严重影响入睡。

想要改善失眠、养成优质睡眠，无需强行戒断娱乐，可遵循科学睡前时间轴，搭配简单实用的纸笔托管法，轻松调理睡眠。

19点至20点需及时给身体减负，结束正餐饮食，三餐清淡少油，饭后适当慢走、拉伸，促进消化、平复身体状态。20点至21点停止脑力消耗，放下工作难题、复杂思考，远离办公设备，可叠放衣物、翻看散文、聆听轻音乐，让大脑慢慢放松。

21点至22点全面降低感官刺激，关闭强光、调低电子设备亮度，坚持温水泡脚、轻柔冥想。若思绪杂乱、心事繁多，可使用纸笔托管法，将次日待办事项、内心烦恼逐条写下，告诉自己难题交由白天处理，完成心智解绑。

建议尽量在22点至23点入睡，不强迫自己硬躺，有困意再卧床，让床只和睡眠绑定。作息特殊的人群，可根据自身作息倒推3小时制定专属睡前节奏，稳定睡眠规律，守住健康睡眠底线。

（据“人民日报”微信公众号）



本版组稿 杜营营

■社址：河南省周口市周口大道中段6号 ■邮政编码：466099 ■准予广告发布变更登记的通知书：豫周1902号 ■本市每份零售价：1元 ■印刷单位：周口日报社印务中心 地址：周口日报社院内