



健康门诊

孙卉 古瑾

要论社死名场面，口臭一定榜上有名。面对许久不见的老友，本有一肚子话要说，结果一开口，就见对方露难色、频频躲闪。其实不是朋友不想理你，可能是口臭在作怪。如何化解口臭尴尬？江大附院口腔科副主任、副主任医师杨细虎帮你支招。

口臭是病吗

口臭也称呼气异味，是指口腔散发难闻气味的一种现象，严重影响着人们的社交和心理健康，被世界卫生组织视为一种疾病。据统计，在我国口臭发病率高达27.5%，也就是说，平均每4个人就有1个人患有口臭。

口臭由什么原因引起

杨细虎介绍，引起口臭的原因主要有生理性因素和病理性因素。

生理性口臭是暂时的，主要是由不良生活习惯或食用刺激性食物、药物引起，如吸烟、饮酒，食用大蒜、葱等有异味的食物或服用甲硝唑等药物。此外，由于夜间睡眠时唾液量减少，口腔活动减少，细菌的代谢活动增加，晨醒时也会出现口腔异味。上述情况均不会构成健康问题，通过刷牙可有效解决口臭。

病理性口臭是由机体疾病引起口腔异味，可持续数月至数年，包括以下原因：

1. 口腔疾病

据统计，80%~90%的口臭均由口腔问题引起。舌苔和牙周病是公认的引起口臭的两个主要原因。舌背大面积的乳头状结构有利于细菌等微生物的定植，同时可堆积大量脱落细胞，口臭程度与舌苔厚度及面积均有关。牙周病患者常合并有菌斑、牙石，易增加细菌繁殖，从而产生臭味。其他如口腔感染、

龋齿、牙龈炎等口腔疾病也可以引起口臭。

2. 鼻咽部疾病

鼻咽部与口腔相邻，鼻咽部的某些疾病，如化脓性扁桃体炎、萎缩性鼻炎、鼻旁窦炎等也可能导致口臭。

3. 其他系统疾病

口腔是消化系统的开始，并与呼吸道相通，所以当消化系统和呼吸系统出现某些相关疾病时，可能造成口臭。当消化道内容物反流到食管，损伤食管黏膜，厌氧菌及兼性厌氧菌繁殖产生臭味。口臭还与幽门螺杆菌感染有较大关联，幽门螺杆菌可能通过产生氨和硫化氢导致口臭。另外，鼻炎、支气管炎、支气管扩张或者其他的肺部感染容易引起不同程度的口臭。

如何治疗口臭

很多人认为，只要在开口前来片口香糖或清凉糖就能消除口臭。杨细虎解释，口香糖或清凉糖只能暂时缓解口腔中的异味，并不能根治口臭。对于不同原因引发的口臭，要找准病因，对症治疗。

对于病理性口臭，应主动积极治疗原发疾病。一般来说，相关全身疾病治愈或好转后，口臭的症状可逐渐改善或消失。对于生理性口臭，则要保持良好健康的生活方式，避免食用刺激性食物、忌烟酒等等。

在治疗基础上，还应该注重口腔卫生：

1. 每天早晚刷牙，饭后漱口，减少食物残留、细菌繁殖；
2. 使用牙线清理牙缝、牙根部的牙菌斑、牙垢；
3. 定期洗牙，建议每半年至一年洗牙一次，防止牙菌斑生成、牙结石沉积；
4. 适当使用漱口水。

杨细虎介绍，江大附院EMS舒适无痛瑞式洁牙，患者体验感较好。与普通洁牙相比，EMS瑞式洁牙能在更安全、更微创的前提下，做到全方位、无死角的彻底清洁。配合使用的甘氨酸龈下喷砂粉可清除牙周袋内和种植体表面的牙菌斑，同时不破坏种植体表面结构。

拒绝“无效体检” 这才是女性体检的 正确打开方式

孙卉 古瑾

上班被KPI虐到崩溃，下班辅导作业被气到捶胸……现代女性压力大，每年体检，“结节”“囊肿”“增生”几乎成了高频词。

关注健康，从定期体检开始。今年还没体检的姐妹们，江大附院健康事业发展部提醒大家，体检项目应该这样选——

不局限于两癌筛查 做系统体检才能拥抱“大健康”

提到女性体检，很多人就会联想到两癌筛查，也就是指宫颈癌筛查以及乳腺癌的筛查。对于成年女性而言，两癌筛查至关重要，应当作为每年体检的必选项。

针对两癌筛查的体检项目主要包括：乳腺超声、乳腺钼靶、HPV检测、TCT检查等。

“我们想提醒广大女性的是，每年的体检不应局限于两癌筛查，呼吸道肿瘤、消化道肿瘤等疾病的筛查也不能缺失。”江大附院健康事业发展部主任张文杰认为，根据每年统计情况来看，肠癌、肺结节、甲状腺结节等疾病检出率居高不下，早期发现的关键，就是做好定期的系统体检工作。

针对女性健康需求，江大附院健康体检中心定制了两款女性专属体检套餐，基本囊括了消化系统、呼吸系统、泌尿系统、生殖系统等疾病的筛查。

满足个性化需求 体验“1+X”定制化套餐

体检项目那么多，想要通通查个遍不太现实，“1+X”体检模式，就很好地满足了个性化体检需求。

“1”就是不管你是年轻人，还是老年人，都应该做的基本体检项目。“X”指的是在考虑年龄、性别、家族史、疾病史、工作环境、生活习惯等综合条件下，可能对某些疾病具有更高的患病风险，就更应重点筛查这些项目（比如慢病筛查、肿瘤筛查），从而定制个性化的、更精准的体检项目。比如有乳癌家族史的女性，就可以在基础套餐的基础上，搭配乳腺专项检查套餐。

体检前有哪些注意事项

1. 体检当日需空腹（禁食、禁水6小时以上）；如有胃肠镜检查，体检前两天内不宜饮酒，选择低脂低渣易消化的食物。
2. 体检应避免月经期，妇科检查前24-48小时避免性生活及阴道用药。
3. 如需长期服用降压药、降糖药的，体检当天正常服用。
4. 请勿穿连衣裤、连裤袜和带金属的内衣。
5. 体检当天早晨起床后尽量不要排尿，以便及时进行盆腔超声检查。

一张嘴就输了？
几招助你吐气如兰