

毓璜顶医院口腔科医生揭秘： 谷爱凌滑雪时嘴里咬“护齿牙套”

本报讯(YMG全媒体记者 刘晋 通讯员 李成修 王婧)在刚刚结束的2026年米兰冬奥会自由式滑雪女子U型场地技巧决赛上,中国名将谷爱凌成功卫冕冠军。赛场上,除了她令人惊叹的高难度动作,一个细节也引发了全网的好奇:谷爱凌口中似乎总含着什么,一根挂绳偶尔会在颌下晃动。不少网友疑惑:“谷爱凌嘴里咬的,是帽绳吗?”

针对这一热点话题,记者采访了烟台毓璜顶医院口腔科副主任医师徐慧,请她从专业角度为大家揭开这个“神秘物件”的真面目。

“这其实是一个专业的运动护齿牙套,并非网友们猜测的服装配饰。”徐慧指出,这个看似不起眼的小物件,在极限运动中的作用至关重要,堪称运动员牙齿乃至大脑的“安全气囊”或“隐形头盔”。

徐慧进一步说明,运动护齿牙套通常由柔软且有弹性的医用硅胶或高分子材料制

成。它的核心功能是在上下牙齿间建立一个缓冲层。当运动员高速运动或发生意外摔倒时,巨大的冲击力会通过下颌传导。如果没有护齿,上下牙齿猛烈撞击,轻则导致牙齿断裂、松动,重则可能咬伤舌头、嘴唇,甚至因力量传导至下颌关节和颅底,引发下颌骨骨折或脑震荡。“护齿牙套戴上后,能像气垫一样吸收和分散冲击力,将集中的力量分散到整个牙弓,最大限度保护牙齿、颌骨和大脑。”

那根被网友误认为是帽绳的挂绳,其实也别有用意。徐慧笑着解释:“这是一个非常人性化的设计。运动员在比赛间隙,比如等待打分、接受采访时,可以取下牙套,它就自然地挂在脖子上,既方便又卫生,避免了随手放置可能造成的污染或丢失。”

虽然目前护齿牙套多见于拳击、篮球、滑雪等专业运动员使用,但对于参与剧烈对抗性运动或高速运动的普通

人群同样重要。她透露,在口腔科的急诊中,每年因运动导致牙齿外伤的病例不在少数。足球、篮球、滑板、轮滑、山地车等运动中,摔倒、碰撞时有发生,一次不经意的撞击就可能造成牙齿损伤,治疗起来往往耗时费力。“进行剧烈或有冲撞风险的运动时,佩戴护齿牙套是一个值得推荐的自我防护措施。”

对于有意佩戴护齿牙套的市民,徐慧给出了专业建议:定制型最佳,就像谷爱凌使用的个性化定制护齿,需要由专业口腔医生取模制作,它完美贴合个人的牙齿排列,佩戴最稳固、舒适,防护效果也最好;其次是市售加热定型型,这类护齿牙套可以在热水中软化后,放入口中咬合定型,价格适中,有一定的防护作用,适合普通爱好者;最后是市售成品型,即买即戴,但贴合度较差,容易松动,防护效果有限,且可能影响说话和呼吸。

“保护牙齿,就是保护我们的健康和生活质量,希望更多市民了解并重视运动护齿的重要性。”徐慧最后呼吁,无论是专业运动员还是普通运动爱好者,都应该增强防护意识,在享受运动乐趣的同时,给自己多一份安全保障。



夜间交通噪声 带来心血管疾病风险

芬兰奥卢大学日前发布新闻公报说,该校参与的一项研究发现,夜间交通噪声与多项血液指标变化相关,而这些变化是心血管疾病与代谢健康问题的重要风险因素。

研究人员分析了英国、荷兰和芬兰27万名成年人的数据,并利用国家权威部门发布的“噪声地图”,将交通噪声的情况模型化并与参与者居住地匹配。研究团队在这些参与者血样中检测多种代谢标志物,将参与者暴露于夜间噪声的情况与其代谢变化进行关联分析。

研究人员发现,当夜间交通噪声水平达到50分贝时,暴露于这种噪声中的人体内一些血液指标就会发生变化。随着噪声水平升高,这种变化更加明显。噪声水平若超过55分贝,总胆固醇、低密度脂蛋白(“坏”胆固醇)等指标水平明显升高。

研究人员指出,环境噪声不应仅被视为干扰因素,更可能构成真实的健康风险。有关部门可以通过城市规划与交通治理优化、降噪措施以及建筑设计等手段降低夜间交通噪声,为人们营造更安静的睡眠环境,减轻潜在的健康危害。

据新华社

儿童鼻涕太猛患急性中耳炎

烟台山医院爱耳日义诊发现,年轻人耳病明显增多

YMG全媒体记者 林媛
通讯员 潘峰 摄影报道

今年的3月3日是第27个“全国爱耳日”,主题为“全民科学爱耳,共护听力健康”。3月1日上午,烟台山医院耳鼻咽喉科在东门门诊大厅开展爱耳日义诊活动。



耳聋20余年,面瘫是诱因

一位50多岁的男士,耳聋史长达20多年,双耳能听到的只有60-70分贝的声音,属于重度耳聋。耳鼻咽喉科主任张仁贤仔细询问了他的病史以及发病原因,发现这位男士在20多年前得过面

瘫,当时感觉到耳痛,但没有在意过。

“这属于病毒感染面瘫综合征引起的耳聋。”烟台山医院耳鼻咽喉科团队的张仁贤、张月琴、李臻、吕超现场会诊后,一致建议他重新做电测听

检查,然后安装助听器辅助。

吕超告诉记者,很多中老年人的耳聋是病毒或者其他原

因造成,如果及时就医,可以提前发现问题,提前干预。“耳病不可逆,但可以预防。”

熬夜、喝白酒、戴耳机也可引发耳病

上午的义诊中,有不少年轻人的身影。耳鼻咽喉科主任张月琴告诉记者,年轻人的耳病与熬夜、喝白酒和长时间佩戴耳机有关。

一名年轻男子说,自己每

天至少要接听6个多小时的电话,最近半年来,他感到自己的耳朵“嗡嗡的”。追问家族病史,他的姥姥和妈妈、姨,都早早出现了耳聋。

张月琴表示,这位男子属

于比较典型的“易聋人群”,典型特征是,同样的噪音下,很多人听很久不会有太明显感受,但易聋人群的听力就会降低,所以这类人群得对自己的耳朵更加重视才行。

“很多人不知道熬夜和饮用白酒对耳朵的影响,长期熬夜会影响身体的末梢循环,让耳朵出现缺血、缺氧,造成听力减退;酒精会损害听毛细胞,且不可逆。”张月琴说。

孩童猛擤鼻涕可造成急性中耳炎

一名5岁的男童在现场被确诊为急性中耳炎,妈妈非常奇怪:“孩子也没感冒,怎么会得中耳炎?”耳鼻咽喉科负责人、主任医师李臻询问孩子是否有使劲擤鼻涕的行为,妈妈连连点头称是。

李臻解释说,猛擤鼻涕是造成急性中耳炎的重要原因。“鼻腔与中耳通过咽鼓管相连,孩童的咽鼓管还没有发育完全,猛擤鼻涕时,尤其是同时捏住两侧鼻孔用力擤时,会使鼻腔内压力骤增,导致鼻涕中的

细菌或病毒通过咽鼓管逆流至中耳,引发感染。”儿童的咽鼓管较短、平直,这种压力变化更容易导致病原体进入中耳,因此儿童猛擤鼻涕后引发急性中耳炎的风险相对更高。“门诊上这样的孩子特别多,尤其是冬

春之交,家长要注意,擤鼻涕要单侧擤,力度一定要轻柔。”

“希望通过这样的活动,让更多的市民关注自己的耳朵健康,出现听力减退、耳鸣、疼痛等问题时,及时就医,不要延误。”李臻表示。

日常锻炼加高蛋白饮品 可能改善痴呆人群体能

瑞典卡罗琳医学院一项针对养老机构老年人的研究发现,简单结合日常体能锻炼与富含蛋白质的营养饮品,或可改善痴呆人群的体能,提升其生活自理能力。

据卡罗琳医学院日前发布的新闻公报介绍,居住在养老机构等特殊居所的老年人,往往面临营养不良、肌肉无力和身体虚弱等问题,这些因素不仅影响他们的健康和生活方式,也会增加护理负担。

研究团队选取了斯德哥尔摩地区8家养老院的100余名受试者。在为期12周的干预中,干预组被要求每天多次进行站立训练,并饮用1至2份额外添加蛋白质的营养饮品。研究人员重点监测参与者在个人卫生、穿衣及行走等日常任务中所需的护理支持程度。

结果显示,若将所有受试者合并分析,干预组与对照组之间未呈现明显差异。但按病区类型细分后,痴呆症照护单元中出现明显效果:参与干预的痴呆症患者不仅身体机能有所改善,且能够独立完成更多日常任务,所需照护时间也明显减少。

据新华社

