

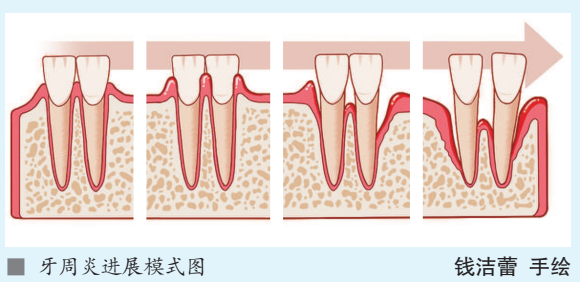
北大数学天才韦东奕“学海无牙”引热议,医生说:

牙周病拖久了,真的会掉一串牙

第 医 线

33岁的北大数学天才韦东奕,一条视频火了。令人意外的是,他的上排门牙脱落过半引发广泛关注。其家人也透露,他有比较严重的牙周问题。

上海和睦家医疗口腔医生钱洁蕾告诉记者,类似的案例并不少见,但做好“三个一”:一把牙刷、一根牙线、一年一小时的洗牙,牙周炎的防治并不难。



牙周炎进展模式图

钱洁蕾 手绘

超10亿人有牙周问题

我国35岁以上人群牙周健康率不足10%,55—64岁人群甚至低至5%,意味着全国超过10亿人面临着牙周问题。

38岁的小张最近牙齿松动、刷牙“吐血”,咀嚼无力,于是找到钱洁蕾医生。追问病史发现,他十几岁就有刷牙出血的症状,牙龈也一直处于红肿状态,但从没看过牙医,有一点牙龈萎缩也没当回事,直到最近咬不动食物,而且门牙甚至出现了很大的牙缝,门牙向外移位了,看上去老了十岁,才想起是不是得了牙周病。

通过临床检查和全口X光片检查,钱洁蕾告诉他:“你的牙槽骨大部分已经吸收了牙根长度的一半以上,有3颗甚至已经吸收达根尖区了,达到了Ⅲ度松动,这3颗很有可

能要拔除,其余的牙齿我们通过积极的治疗,尽量控制松动度,让炎症不要继续快速发展。”

小张不解,“我的牙齿没疼过,也没有蛀洞,为什么要拔呢?”钱医生解释:“如果这3颗不拔,它们的隔壁邻居就会被波及,牙槽骨也越来越少,现在不拔,很有可能过了三五年就会拔一串!”

钱医生给出牙周序列治疗的方案,第一阶段先龈上洁治、龈下刮治,初步控制炎症后拔除3颗预后无望的患牙。经过第一阶段的治疗,刷牙出血的症状得到了缓解,牙龈红肿不再那么明显。复查中,钱医生建议小张进行牙周手术,进一步控制炎症。

牙周病关乎全身健康

牙周炎并非一朝一夕形成,它的起点是

牙菌斑。当口腔清洁不到位时,菌斑不断堆积,逐渐钙化形成牙结石。这些硬质的沉积物积聚在牙龈缘、甚至是牙龈下方,不断刺激牙龈组织形成炎症。随着时间推移,细菌侵蚀牙槽骨,使支撑牙齿的骨组织逐渐吸收。当骨量流失到一定程度,牙齿开始松动、移位,最终脱落。

牙周炎危害极大,它被称为口腔健康的“慢性杀手”。“和其他口腔疾病相比,牙周炎的可怕之处在于它无法通过割舍病变部分以及材料修复的模式帮患者恢复如初,所以积极预防显得尤为重要。”钱洁蕾说。

牙周炎也不仅仅是一种口腔疾病。近年来“牙周医学”框架越来越清晰,牙周炎和全身很多疾病存在着双向的影响作用,比如牙周炎控制好时糖尿病患者血糖也会随之控制,所以治疗牙周病就是在治疗全身疾病。

牙周炎防治“三个一”法则

一把牙刷:钱医生表示,竖转动法、改良巴氏刷牙法都是有效的方法:刷毛指向牙龈从牙龈开始拂刷,往牙齿的方向转动,渐渐从45度转为90度角直至离开牙面;此外,在牙龈处加以水平小幅震颤有助于揉碎菌斑,但切记刷毛尖端与牙面形成的位移越小越好,不然容易造成创伤,每次刷牙至少3分钟,每天刷牙至少2次。

一根牙线:仅靠牙刷,只能清除60%—70%的菌斑,牙缝成为“卫生死角”,因此需要每日使用牙线/牙缝刷,以此来清除邻面菌斑,这对于已出现牙龈萎缩者必不可少;如果没有牙龈萎缩,使用牙线也是非常安全的,不必担忧牙缝变大。

一年一小时的洗牙:一小部分牙菌斑是刷不干净的,最终升级成牙结石。一般来说,口腔科医生推荐每6—12个月专业洁治一次,可以彻底清除牙刷、牙线无法对付的牙结石。而本身有牙周炎的患者,去医院洗牙治疗的频率应更高。

当然,全身因素管理同样重要。有数据显示,吸烟者牙周炎进展速度是非吸烟者的2—3倍;控制糖尿病,保证维生素C、D及钙质摄入,也直接影响牙周组织抵抗力。需要强调的是,牙周炎无法根治,但早诊早治可最大限度保存牙齿的数量。 本报记者 左妍

高考的“立交桥”越来越畅通,考生与家长更趋理性

比分数更重要的事情还有很多

教育新观察

这几年围绕高考的话题出现了许多“梗”,考生、家长、教师在谈笑间大大减缓了对高考的焦虑。每年高考的报考人数有起有伏、考试难度有大有小、专业设置也年年有微调,但高考的“立交桥”越来越畅通,青年学生成才的道路越走越宽广,这些高考“基本盘”的不断向好已成定势。

考生数有变 录取率稳定

“高考,不就是高高兴兴考试吗?”与其说这是一个梗,不如说是我国高考改革取得积极成效的生动写照。

从全国考生人数变化来看,2023年是1291万,2024年是1342万,但今年是1335万,降了7万,再加上几乎所有“双一流”高校都早早地亮出了扩招计划,难怪有高三教师在高考宣讲会上不止一次地要喊话考生,今年或是高考的“黄金窗口期”,是“近十年最好的机会”。

再从上海来看,市教育考试院报出的今年沪上高考人数超过6万,比去年增加近万人。但有消息显示,考试院正在努力与全国

高校沟通,尽量加大在沪招生计划的投放量。有招考专家表示,从这几年本市的本科录取控分线来说,基本上保持了稳定,上下波动很小,尤其是几所民办本科院校的托底招生,以及高职院校的普遍“吃不饱”,上海高中毕业生的整体升学率只会提升不会下降。

此外,对于头部考生来说,拼一流高校的竞争始终是很激烈的,这其实与考生人数的增减并无太大关系。因为,高水平大学是国家创新人才的摇篮,高校招生“掐尖”是 societal 对人才选拔的必然要求,这个既定政策是不会也不能改变的。以上海为例,每年能考入北大清华的只有约200多人,能考进复旦和上海交大(含医学院)的约1400人。所以,不能排到全市同届生的前2000名之内,考不进顶尖名校也是再正常不过的事情了。

面子不重要 定位需适配

“如果一举夺魁,就上交国家;要是资质平庸,就承欢膝下。反正孩子平安健康就好。”源于两年前某地送考妈妈的这句话,已经被更多的家长认同与推崇,意指无论孩子考得如何,做人阳光、健康快乐、孝顺父母就是“好孩子”“好青年”,这远比分数重要得多。事实上,无论是“一举夺魁”的学优生,还

是成绩并不突出的普通生,通过高考都能找到合乎自己学业水平、兴趣志向的高校。为进名校而“卷死卷活”的现象开始出现了好转。有招考专家坦言,以前很多家长首先考虑的是大学的“牌子”,不惜拼坏孩子的身心健康也要挤进名校的“大门”,而且也不管专业是不是与孩子的性格、学业相匹配。现在越来越多的家长变得更理性、更务实了。无论是大学的“大门”还是专业院系的小门”,不再只求“好看”“好听”“有面子”,而是会在综合定位孩子的生涯理想与个人特长后做出最适配的选择。难怪,今年很流行的一则高考梗是“在五星级酒店睡走廊,你愿意吗?”

华东师大松江实验高级中学校长高德品在考前逐一走进每间高三年级教室。他对同学们说:“高考在人生的道路上是一件很重要的事,但并不是唯一重要的事情。同学正在经历高考,但不是仅仅为了高考。因为,人生发展的道路千万条,高考只是其中的一条路,虽然这是一条主道、大道,可是其他的发展路径和机会也是很多的。仅从答完高考试卷这个环节来说,同学们不妨把它看成是日常练习的一个‘升级版’,不用紧张,只需放平心态,只要发挥出自己的最佳状态,考出自己的真实水平就行。” 本报记者 王蔚

上海高考志愿填报咨询会周日举行

本报讯(记者 郢阳)2025上海高考昨天落下大幕。紧随而来的,便是志愿填报工作。记者今日获悉,2025年上海市普通高校招生志愿填报现场咨询会将于6月15日(本周日)在上海建桥学院举行。

今年上海市普通高校招生志愿填报现场咨询会,将有近百所来自全国重点本科高校、各省优质高校参加,截至目前参会高校还在持续新增中。主要包括复旦大学、上海交通大学、同济大学、华东师范大学、上海外国语大学等34所上海高校,以及中山大学、哈尔

滨工业大学、北京理工大学、天津大学、西北工业大学、山东大学、南开大学、厦门大学、中国农业大学、中南大学等55所外省市高校,其中还有宁波诺丁汉大学、温州肯恩大学、北师香港浸会大学、北京第二外国语学院中瑞酒店管理学院、香港城市大学(东莞)、广东以色列理工学院等中外合作办学机构。

届时,全国近百所高校选派招生老师,与考生面对面互动交流、答疑解惑,提供招生政策权威信息和“一站式”招录咨询服务,助力填好高考志愿。

咨询会信息

■ 咨询时间:6月15日(星期日)9时—14时30分

■ 咨询地点:上海建桥学院操场(上海市浦东新区水华路501号)

■ 咨询电话:021-58137880、68130020

■ 进校流程:考生及家属需携带身份证,通过闸机识别身份证信息后由上海建桥学院西门口(水华路501号),步行进入招生咨询区;咨询结束后从学校西门步行离场。



新民随笔

只要有需求,就会有声称能够满足需求的东西出现,不管是真的满足还是假的满足。为了取信于人,往往又要玩一些花招:要么是结合最新成果,比如人工智能大模型,要么是反其道而行之,说是“传统智慧”“失传绝学”。

之所以有此感想,是因为中高考期间,考生、家长、老师都想要有好分数,于是,所谓人工智能押题就出现了。押题,古已有之,人工智能押,仿佛可靠性就大增了。不独是高考。买股票,大模型号称可以预言明日涨跌;买彩票,大模型号称可以算出中奖号码。一带上“大模型”三个字,似乎就有了神奇的力量,让不相信自己努力才是最靠谱行动的人,产生不劳而获的奢望。本质上,这和占卜、烧龟甲、水晶球,没有太大分别,只不过打上了最新科学的标签。大模型当然有其“大”,唯独没有一个既成的答案、捷径、妙方,放在黑盒中,等着人来打开。谁打开了,谁就能获得独得之秘。试想,你也用大模型,我也用大模型,既然不是独家使用,也就仍在同一个起点上了。

大模型本质上还是工具,虽然这个工具已经获得如此大的进步,和百万年前古猿第一次举起棍棒来采摘、来自卫有天壤之别。工具的好坏,端看使用者:用得好,一根棍棒能做成许多事情;用得不好,一根棍棒就只是一根棍棒。

用任何工具,都是人对世界的一次“发问”:我能用它做什么?这本身就是不断探索的过程。正如棍棒不会写着人类发展的答案一样,大模型也不会。大模型上没有中高考的题目、没有股市涨跌数、没有彩票中奖号码,但大模型等着人去发问:如果你问它低级的问题,它就给你低级的答案,那就只是一本工具书;如果你问它高级的问题,或者你“高级地”问它,它就会驯顺而又高效地给你高级的答案。

与其奢求写定的答案,不如锻炼你的“发问”能力吧。

发问的能力

吴强