

冬奥冠军嘴里的荧光牙套

□本报记者 张帅

“哈哈，荧光牙套哥冠军了。”

“赛场上最亮眼的崽，就是你和……你的牙套！”

在17日结束的冬奥会自由式滑雪男子空中技巧决赛中，齐广璞拿下金牌。赛后，他的牙套在网络上火了起来。

据了解，在空中技巧比赛中，为防止摔倒时咬到舌头，要求运动员戴牙套。

那普通人运动时，是否有戴牙套的必要呢？事实是很有必要！

在福建医科大学附属口腔医院的日常诊疗过程中，有很多是因为外伤导致牙齿松动甚至牙齿脱落的患者，特别是青少年群体，有的是打篮球的时候被同学手肘撞到，有的是骑自行车摔伤等等，很多人不知道的是，这种运动护齿牙套，不仅运动员，日常生活中喜欢运动的人也很有佩戴的必要性。



福建医科大学附属口腔医院预防科谢健主治医师为我们科普一下。

①什么样的情况需要佩戴？

在中国，有95%的牙外伤发生在青少年当中，因为青少年喜欢参加各种体育运动，也增加了牙外伤的风险。

“在对抗性较强的体育运动中，颌面部受伤的概率很高，容

易形成运动性牙外伤。”谢健说，普通人群尤其是青少年和儿童，在激烈、对抗性强的体育运动中要保护好牙齿，如篮球、足球、橄榄球、拳击、散打、跆拳道、滑板、单排直滑轮等运动，都建议应戴上运动护牙托。

②选择保护性牙套有哪些学问

目前市面上有售成品护牙托、半成品护牙托和定制类的护牙托。

运动牙套的市场，成品的一般费用只要几十元，半成品则视定制模型制作而定，一般在200元左右，高级的成品护牙托则要1500元左右一副，一般青少年3个月到半年要更换。

③该如何选择运动牙套？

(1)轻型运动护齿套，适用于16岁以下的儿童和青少年进行各种运动；

(2)中型运动护齿套，适用于中、小学生进行各种球类和竞技运动(篮球、足球、武术、山地

车、溜冰、轮滑、网球)及比赛时适用；

(3)重型运动护齿套，主要用于拳击、举重、空手道和柔道等训练及比赛，具有良好的减震性能；

(4)专业型运动护齿器，专门为职业运动员设计的护齿器，如曲棍球、冰球、马球等。

运动牙套的使用周期有多长？

谢健建议，有定制运动牙套需求的人群，可去专门的口腔医院定制，佩戴年龄没有特别要求，其实在孩子可以自己脱戴牙套的年纪即可。

因为青少年由于颌骨还在发育阶段，运动护齿套需要3个月进行更换，以适应颌骨发育过程中的变化，成年人颌骨发育稳定，运动护齿套可以使用较长时间，如果磨坏了，或者发生损坏了需要进行更换，平时可以放置在通风的盒子里，使用之后要用清水清洗干净。



我们为何喜爱运动？

2 运动对心理健康好处多

心理健康是健康不可分割的重要方面，已受到越来越多人的重视。科学合理的运动对于维护乃至提升心理健康水平有重要作用。

健康的心理寓于健康的身体。适量运动能促进血液循环，改善大脑营养，增强心肺功能，促进肠胃蠕动，利于消化吸收，提高机体免疫功能，使机体保持旺盛的生命力，从而为心理健康提供良好的保障。当然，心理状况反过来也会影响身体健康。

运动有助于智力的发展。美国研究发现，运动更多、更健康的儿童的海马状突起(负责记忆和学习的大脑部位)比其他儿童大12%，而且这些孩子在记忆力测试中的表现更好。

据媒体报道，谷爱凌不仅运动天赋惊人，还是著名的美国斯坦福大学的高材生。运动不仅会促进传统理论所界定的智力发展，而且在新的智力理论中，运动技能本身也成为智能的一部分——身体运动智能，即指人的身体协调、平衡能力和运动的力量、速度、灵活性等。

运动能改善情绪。运动时，人体会释放出一种多肽物质——内啡肽，它能使人们获得愉悦、兴奋的情绪体验，降低紧张和不安，并通过调控情绪改善心理健康状况。因此，当我们心情郁闷或难过时，不妨去做做运动，有利于驱散心中的阴霾。

运动能培养人的意志。在2022年女足亚洲杯决赛中，中国女足在0:2落后的情况下，以3:2逆转击败韩国女足，时隔16年再度登顶亚洲之巅，展现出的坚强意志让人感佩，这无疑是长期运动训练的结果。

运动能促进人际交流。体育运动的集体性和公开性，有助于人们拉近距离、增进友谊和获得帮助，促进良好人际关系的建立和发展，提高人们的适应性，从而有效地维护心理健康。

既然体育运动不失为一种提升心理健康水平的便捷有效的方法，我们何不早日投身于适合自己的、科学的运动，并把这个好习惯坚持下去呢？

(上海市浦东新区精神卫生中心心理治疗师 庄红平)

1 冰雪运动魅力独特

冰雪运动能让人回归自然、亲近自然，满足人们返璞归真的心理需求。当人们在皑皑白雪、冰天雪地里滑行时，呼吸着新鲜空气，看着美丽的雪景，心情会豁然开朗、畅快淋漓。人们还能

在冰雪之上感受到速度与激情带来的自由与放松，这个过程每一个片断都让人心驰神往。

冰雪运动还有独特的美感。在本届冬奥会中，俄罗斯花样滑冰选手特鲁索娃的“花滑蟹步”“弯弓射雕”，让人欣赏到力量与美的完美绽放。日本花滑男选手羽生结弦挑战4A动作虽然失败，但他在比赛中展现出来的美感仍然配得上“容颜如玉，身姿如松，翩若惊鸿，宛若游龙”的赞誉。

