



古语云,“百物养生,莫先口齿”,可见口腔保健的重要性。今年9月20日是第34个“全国爱牙日”,宣传主题是“口腔健康 全身健康”,副主题是“护牙健齿少年强 健康中国民族兴”。9月14日,北大医院太原医院口腔科主任周辰表示,口腔健康关乎全身健康,不容忽视,公众要养成定期检查口腔的习惯,做到早发现、早治疗。

小口腔关乎大健康

在北大医院太原医院府城院区口腔科门诊,前来就诊的患者可真不少。“医生,我左侧有颗牙齿疼得特别厉害,以前疼了,吃点消炎药就好了,但最近吃消炎药也不管用了,而且我发现左侧的脸比右侧要大一些,是不是和我总用一侧牙齿吃东西有关?您帮我看看。”患者向医生讲述着病情。

“很多人都会忽视口腔护理,其实口腔护理才是全身健康的第一道屏障,想有健康的身体,首先要从口腔抓起。”周辰表示,在口腔各器官组织如牙齿、颊舌部、软硬腭等软硬组织表面,人们发现多达600余种细菌、病毒、真菌、支原体及衣原体等微生物,

统称为口腔微生物组。口腔微生物组生态失衡,不仅可诱发多种口腔疾病,还与心血管系统疾病、呼吸系统疾病、肿瘤、糖尿病、类风湿性关节炎、早产、神经系统疾病等全身疾病紧密相关。

“口腔疾病会影响我们生活的方方面面,如吃饭、说话、微笑等,如果护理不当,会对身体其他部位产生负面影响。”周辰说。口腔疾病可通过以下途径影响全身健康,如口腔疾病影响口腔的功能,从而影响全身健康;通过口腔微生物组对全身健康造成影响;通过口腔感染引起的炎症反应影响全身健康。



①

错误认知延误病情

“接诊的患者中,很多人是因为牙齿问题严重影响了生活才来就诊的。这都是错误认知导致的,而且很多都延误了病情。”周辰说。

误区一,乳牙要换,龋洞不需治疗。很多家长认为孩子的乳牙出现龋洞,只要没有疼痛就无需治疗,换了牙就没事了。“其实,乳牙的龋齿发展到一定程度,会使患儿感觉疼痛而不敢用患牙侧咀嚼,因而养成偏侧咀嚼的不良习惯,造成日后面部左右发育不对称;乳牙龋还可能引起根尖炎症,影响下方牙齿发育,乳牙还会因为龋齿造成早失,乳牙过早龋坏或脱落,会造成下方的恒牙过早萌出,或造成后牙前移导致下方恒牙不能正常萌出。”周辰强调,出现乳牙龋齿,应及时带孩子到医院检查治疗。

误区二,牙齿疼痛吃消炎药就可治愈。“牙齿疼

痛的原因有很多,牙髓炎、牙周炎、牙隐裂、牙折等最为常见的原因。牙髓炎、牙周炎与感染有关,吃消炎药能缓解症状,但不能根治,牙隐裂、牙折与感染无关,消炎药不起作用。”周辰提醒,一旦牙齿疼痛,要及时到口腔专科检查,否则会延误病情。

误区三,老年人牙齿松动脱落是自然规律,不用管。“这是错误的认识。牙齿松动脱落的原因是牙周组织发生病理性破坏导致。老年人由于牙周组织的增龄性变化表现为牙龈退缩、牙根外露、牙缝增宽等,但是这些生理性变化不会直接导致牙齿脱落,只有发生牙周疾病才会促使牙齿松动脱落,也就是说,患有牙周病才会掉牙。”周辰提醒,老年人牙齿如出现松动现象,一定要及时就诊,不能不管不顾。

②

定期检查利于早发现

据《第四次全国口腔健康流行病学调查报告》显示,蛀牙、牙周病等口腔疾病患病率高达97.6%,78.47%的5岁儿童患有龋齿,其中,成人96%以上患有牙结石,只有36.1%的成人每天会刷两次牙,居民口腔健康的知晓率只有60.1%。由此可见,我国口腔疾病的患病率非常高。

如何拥有“好牙口”?周辰表示,要养成良好的刷牙习惯,早晚刷牙,遵循“一日2次,每次3分钟”的原则刷牙,晚上睡前刷牙比早上更为重要。饭后要漱口,可减少食物残渣在口腔内逗留的时间,减慢细菌增殖的速度。同时,可使用型号适合的牙线,清除牙间隙中的食物残渣和菌斑。

使用含氟牙膏预防龋病。氟是维护口腔健康所必需的一种微量元素,能帮助牙齿更加坚固,减少牙齿龋坏。同时,建议每半年到正规医院的口腔科清洗一次牙齿。

定期口腔检查,一年一次。很多口腔疾病,如龋病、牙周病、口腔癌等通常都是缓慢发展的,早期没有明显症状,出现不适症状时已到疾病的中晚期,不仅治疗起来复杂,患者也会遭受更大的痛苦。建议每年至少进行一次口腔检查,如口腔CT,做到早发现、早干预、早治疗。

③

记者 刘涛 文/摄

误区警示

伤害牙齿的坏习惯

徐斌

◆坏习惯一:饭后马上刷牙

饭后牙齿上的食物残渣成了细菌的大餐。细菌吃进去的是食物,“拉”出来的是酸,这时马上刷牙会把酸推进牙釉质的深处,甚至牙釉质下面的牙本质,会损害牙釉质,腐蚀牙齿。时间长了会对牙齿造成一定的损伤,所以,不建议吃完饭马上刷牙,可以用清水漱口去掉食物残渣,也可以用茶水漱口去除异味。

◆坏习惯二:冷水刷牙

对于牙本质敏感的人来说,用冷水刷牙会加重牙本质敏感,引起牙齿酸痛,而且不利于牙膏内的有效物质发挥活性。牙膏中的主要成分是摩擦剂和氟化物,这些有效成分发挥作用的温度是37℃左右。

◆坏习惯三:刷牙太使劲

很多人觉得力气越大,牙刷刷得越干净。其实不然,力气太大会伤害牙齿、牙龈,易引起牙龈萎缩、口腔溃疡等,还会造成珐琅质的磨损,导致蛀牙。

◆坏习惯四:总是横向刷牙

调查显示,我国超过90%的人采用横向刷牙的方法,这种方式不仅刷不到牙齿间的缝隙,而且容易磨

损牙釉质,导致牙齿松动、敏感,诱发一系列牙龈问题。

◆坏习惯五:把牙齿当工具

用牙齿咬指甲、咬笔、咬断新衣上的标签、开瓶盖……这些小动作都可能会改变牙齿的位置,让牙齿之间产生缝隙,如果牙釉质很脆弱,还可能导致牙釉质脱落,甚至直接导致牙齿松动、流血、牙龈感染。

◆坏习惯六:喜欢用牙签剔牙

生活中常见的竹质牙签由于质地过硬、太尖,经常使用会造成牙龈不断萎缩,使牙颈甚至牙根暴露,造成牙齿敏感和增加患龋齿和牙周炎的机会。剔牙的牙签如果不卫生,牙龈的黏膜被剔破后细菌进入直接造成牙龈出血的问题。

◆坏习惯七:常喝酸性饮料

酸性饮料能够侵蚀牙齿的自然釉质,并有效地溶解它们。同时,饮料中的糖分对牙齿也有害。像碳酸饮料、柚子汁、苹果醋、含有柠檬酸的水果和果汁都是酸性较强的饮料。

(作者单位:山西省中医院 康复科)

定期洗牙,保持口腔卫生,对维护口腔健康有很重要的作用,可有些人对洗牙还存在一定误区,我们来科普一下。

◆认真刷牙就不用洗牙?

即便是每天刷牙3次,每次刷3分钟,也只能清理60%~70%的牙菌斑,牙齿表面和牙缝等边角位置还是清理不干净,洗牙还是必要的。

◆洗牙越勤越好?

口腔卫生习惯好的人,一般一年洗一次牙就可以;口腔卫生差的,半年就需要洗牙一次;牙周炎患者每三个月就需要洗牙一次,定期检查。

◆洗牙能美白牙齿?

洗牙主要是去除牙齿表面的牙结石、菌斑、色素,可以起到洗白的效果,如果牙齿本身不白的话就不能洗白。



医生在线

正确认识洗牙

张建峰

◆洗牙会破坏珐琅质?

珐琅质就是牙齿最外层的牙釉质,一层很坚固的硬组织,正确的洗牙只是清洗牙齿表面的牙石、菌斑,不会破坏牙釉质。

◆洗牙之后牙齿会变薄、变敏感?

大多数人洗完牙后会感觉牙齿冷热敏感,怀疑牙齿被洗薄了,这是洗牙后常见反应。牙齿表面被牙结石包裹,阻碍了食物冷热传导,刚去掉牙结石后,冷热直接刺激牙齿表面就会敏感,一般过几天就好了。

◆洗牙会洗出牙缝?

牙石才是导致牙龈萎缩、牙缝变大的直接原因,洗牙只是清除了牙结石,牙缝就露出来了。洗完牙后牙龈炎症消退,牙缝会更明显。

◆洗牙会牙齿松动?

有些人洗完牙后觉得牙齿松动了,其实这些牙早松动了,被牙结石包裹,形成稳固的假象,若不及时清理,牙石越积越厚,牙齿会早早地脱落。

◆洗牙会很痛?

有些人洗牙时会有些敏感不适,这是治疗中的正常反应,不需要太紧张,可适当调低器械的振动频率。

(作者单位:山西中医药大学附属医院口腔科)

延伸阅读

正确的刷牙方法——巴氏刷牙法

