

我为群众办实事

基本医疗篇

# 切勿忽视口腔里的“小病”

## 全国爱牙日，听芝罘医院专家讲如何预防口腔疾病

本报讯(芝罘融媒记者 王睿 通讯员 张敏 摄影报道)今天是第35个“全国爱牙日”，今年的主题为“口腔健康 全身健康”，副主题为“关爱老年口腔 乐享健康生活”。

俗话说，牙口好胃口就好，口腔健康是反映人体健康和生命质量的一面镜子，对于很多老年人来说，口腔健康往往更容易被忽视，近日，记者采访到芝罘医院口腔科主任栾吉栋，讲解口腔保健需要注意哪些问题以及如何预防口腔疾病。



### 口腔健康关系着全身健康

很多人认为“老掉牙”是正常的生理现象，但事实上，很多时候掉牙并非因为“老”，而是因为“病”。

近日，92岁高龄的冯大叔，因口腔感染导致眼睛视物不清而到院治疗，经过医生对脓腔切口引流，及时进行口腔清洗，患者病情得到有效控制并日渐好转。“口腔健康是全身健康的重要组成部分，口腔健康和全身健康之间也会互相影响，例如糖尿病患者会加重牙周病的严重程度，同

时牙周病也会对血糖控制造成影响。”栾吉栋说道。

牙周病作为老年常见的口腔疾病之一，更是“老掉牙”的主要原因，患者一般会出现红肿疼痛、牙石堆积、口腔异味、牙龈出血、牙齿松动有间隙、牙周溢脓等口腔问题。同时，牙周病还会对全身造成一定危害。

“除了引发糖尿病之外，牙周病还会影响心脏、肺、肾等重要脏器功能，牙周病

的细菌可导致血管病变，从而成为中风的最危险诱因。”栾吉栋表示。

除牙周病外，老年常见口腔疾病还包括龋齿、牙齿敏感，其中龋齿更是引起牙痛、造成缺牙的主要原因。据了解，龋齿好发于儿童和老年人，其中，老年人牙龈萎缩，牙根暴露，自洁作用差，唾液减少，容易在牙根部位形成龋齿，又称“根面龋”，其早期无明显症状，吃冷热酸甜会有疼痛不适，因位置隐蔽，经常被忽视。

### 应对“老掉牙”需养成良好习惯

牙周病的主要致病因素是牙菌斑和牙石，养成早晚刷牙、饭后漱口的习惯对于口腔疾病有一定预防作用，在刷牙时不可大力横刷，以免损伤牙齿和牙龈，建议使用软毛刷以及含氟牙膏。老年人牙间隙较大，可根据牙缝大小选用邻面清洁工具，及时进行清洁，在使用过程中不要勉强进入，以免损伤牙龈。此外，无论种植义齿、固定义齿，或者活动假牙，都和天然牙一样需要每天清洁维护。

除每天坚持刷牙外，老年人需关注牙龈出血和牙齿松动的情况，预防牙周疾病，如果出现牙龈红肿出血、口腔异味、牙

齿松动与移位等情况，需要警惕并及时就诊，积极治疗牙周疾病，尽量保留天然牙。“老年人口腔疾病的患病率高，发展速度快，自我修复能力弱。因此，老年人需每年至少进行一次口腔健康检查，每半年或一年到医院洁牙一次，早发现、早治疗口腔疾病。”栾吉栋表示。

如果老年人已经患有牙周病，如何进行有效治疗呢？对此，栾吉栋表示，牙周病的治疗需要根据不同的情况进行诊治，一般有去除牙结石、处理牙周袋、治疗松动牙、按摩牙龈等诊疗方式，其中，去除牙结石最为常见，也就是人们常说的“洗

牙”或者“洁牙”，通过洗牙将附着在牙齿上的菌斑和结垢去除掉，以缓解牙周病的症状。值得注意的是，洗牙去除的是沉积在牙面上已钙化的或正在钙化的菌斑及其他沉积物，并不是牙齿本身固有的一部分。

栾吉栋还提醒道，老年是口腔黏膜疾病高发年龄，老年人应时刻关注口腔黏膜变化，及早戒烟、嚼槟榔等刺激口腔黏膜的不良生活习惯，防止发生口腔癌，若发现口腔内有两周以上没有愈合的溃疡，口腔黏膜有硬结、白色或红色斑块等异常表现后要及时就医。

### 全生命周期关注口腔健康

对于成年人来说，口腔健康同样不容忽视，要养成良好的口腔卫生习惯，此外，孕妇也需要关注口腔健康，因体内孕激素水平的改变、饮食习惯等因素影响，使得孕妇患口腔疾病风险明显增加，孕妇口腔保健也同样非常重要，在怀孕期间需警惕妊娠期牙龈炎、龋病、智齿冠周炎等口腔疾病，最好在计划怀孕前三个月进行一次口腔检查，防患于未然，同时，应注意平衡膳食、建立良好的生活习惯、加强口腔卫生护理，做到“早晚刷牙，饭后漱口”，保持口腔清洁。

儿童、青少年正处于口腔保健的重要时期，更应养成良好的刷牙习惯，每天早晚刷牙，每次刷牙时间不少于3分钟，可以使用巴氏刷牙法刷牙，掌握正确的刷牙方法，牙刷应选择刷毛硬度为软毛或中度、刷柄易把握的牙刷并配合含氟牙膏进行刷牙，学习使用牙线或者牙间隙刷等工具清理牙间隙。在日常饮食上，少吃含糖食品，少喝碳酸饮料，控制进糖总量，减少吃糖次数及糖在口腔停留时间，晚上睡前清洁口腔后不再进食。

此外，适龄儿童应及时进行窝沟封

闭，降低后牙咬合面蛀牙发生概率，预防窝沟龋的发生，建议每半年到医院接受一次牙齿涂氟，预防龋病。栾吉栋介绍到，芝罘医院口腔科作为芝罘区牙病防治指导中心，自2012年以来，芝罘医院免费对我区范围内21所中小学适龄学生进行龋病筛查建档、窝沟封闭诊疗、口腔健康宣教等服务，积极落实国家惠民政策。据统计，今年以来，已有2435名中小學生享受到免费窝沟封闭防龋齿服务，累计封闭“六龄齿”8000多颗，切实加强我区儿童龋病预防，降低龋齿的发生。