

“俗语说，‘牙疼不是病，疼起来真要命。’这句话前半句其实不正确，因为牙疼确实是病，而后半句‘疼起来真要命’则并非危言耸听，因为牙疼会诱发心绞痛甚至心梗，严重者会危及人的生命安全。”今日是全国爱牙日，达州市中西医结合医院口腔科主任练方明，在接受记者采访时严肃地说。

牙病患者逐年上升 龋齿牙周病为主 全国爱牙日 专家教您如何护牙

特别策划



如何自我检查口腔健康

牙周病患者中老年居多

据练方明介绍，该科的相关数据显示，近年来牙病患者呈逐年上升趋势，以龋齿、牙周病居多。“龋齿患者呈现两极分化的状态，即小儿和老人的数量偏多。其原因主要是小孩爱吃甜食、爱喝饮料，刷牙却不仔细或缺乏正确的刷牙习惯，而老人则主要是没有科学的刷牙习惯或因牙周病等疾病而导致龋齿。”练方明说，牙周病患者则以中老年人占比较大。

“牙病患者，尤其是老年患者一定要引起高度重视，小小的牙病有可能会引起其他严重疾病，如果不及治疗，可对呼吸道、心脏、肾脏等全身多系统、多脏器造成影响，甚至威胁你的生命。”练方明

举例说，比如龋齿疼痛，可反射性地引起冠状动脉收缩，若患者本身就有冠脉狭窄，就有可能导致心肌缺血甚至梗死。此外，龋齿疼痛往往伴随有局部细菌感染。细菌产生的各种毒素以及局部炎症生成的各种炎症因子吸收入血液，随着血液循环到达冠状动脉，也会加重冠脉狭窄甚至导致堵塞。“另外，如患者发生中重度牙周炎，牙周袋袋壁上会聚集大量致病细菌，而发生炎症的牙周袋上皮变薄甚至发生溃疡，袋壁通透性大大增强，因而大量细菌通过上皮进入血液中，并随着血液的流动到达心脏血管和心瓣膜，则会引起心内膜炎。”

口腔疾病可防可控可治

如何保护我们的口腔健康？练方明表示，防控口腔疾病需要个人口腔维护和专业维护相结合。个人口腔维护包括有效刷牙、平衡膳食、合理使用氟化物、定期口腔检查等；专业口腔维护包括局部应用氟化物、窝沟封闭以及洁牙等。而有效刷牙能

清除牙垢，是最主要的个人口腔维护方法。

“龋病和牙周病都是可防可治的，定期检查、及早防治是关键。”练方明建议，成年人每半年到一年进行一次口腔检查，儿童每三个月到半年进行一次口腔检查。

多吃五谷杂粮预防龋齿

龋齿的发生，与现在所吃的食物有一定的关系。现在的食品较软，又添加了糖分、蛋白质等成分。这样食物的残渣就容易停留在牙的表面，以后在细菌的作用下产生酸来腐蚀破坏牙齿。对于婴儿而言，乳牙牙尖、发育沟较为复杂，且小窝多，易于滞留食物。乳牙表面的那层牙釉质要比恒牙更薄一点。牙釉质是人体上最坚硬的东西，也是保护我们牙齿最重要的一层组织结构，一旦牙釉质被完全破坏，乳牙上龋坏进展速度就会更快了。

此外，宝宝的饮食结构、喂养方式和牙齿保健习惯也是导致乳牙易龋坏的重要因素之一。对于儿童来说，预防龋齿要通过正确刷牙来预防，使口腔表面达到干净的效果，吃过食物后要养成清洁口腔卫生的习惯。控制含糖量食物的次数，在尽可能短的时间内吃完。在儿童萌出牙齿的时间段，及时给已经萌出的牙齿做窝沟封闭，预防其龋病的发生。对于大人来说，预防龋齿除了养成良好的口腔卫生习惯外，应多吃五谷杂粮，及粗纤维多的食物。

如何正确刷牙您知道吗

牙菌斑可以牢牢地粘在牙齿表面，通过漱口很难把它冲洗掉，只有好好刷牙才能清除掉它。因此，坚持早晚刷牙是保持口腔卫生、预防口腔疾病的最佳方法。

练方明向大家推荐了两种最常见的刷牙方法，一种是竖刷法，一种是圆弧法。竖刷法是将牙刷头与牙齿垂直放置，刷上牙时从上往下刷，刷下牙时从下往上刷，刷牙咀嚼面时，前后来回刷，刷牙不但要刷牙齿外侧，也要刷牙齿内侧和咀嚼面，按一定顺序刷，每次刷牙要持续2~3分钟。圆弧刷

牙法是首先咬住牙齿，先刷前牙再刷后牙，先刷上牙在刷下牙，刷完一侧再刷对侧。然后张开嘴巴，再刷牙齿里面，前后来回刷，确保每个牙面都能刷到，每个牙面要刷5~10次。每天刷牙3次，每次刷牙要持续2~3分钟。

“不管采用哪种刷牙方法，都要选择刷头比较小、刷毛比较软以及牙刷头比较圆钝的保健牙刷和含氟牙膏。”练方明说，另外还要注意，牙刷要每三个月更换一次，而且牙刷不能和别人共用，要分开放置。

“市民平时也可以自我检查口腔是否健康。”练方明给大家提供了9个方面的检查项目：

- 1、刷牙时刷毛是否粘有血迹，咀嚼食物时食物上是否有血迹，可判断是否患有牙龈炎；
- 2、照镜子看看牙龈的健康情况，如果有牙龈红肿，并伴随出血现象，可判断有牙龈炎；
- 3、牙齿有不同程度的松动，牙根暴露或牙龈红肿、有脓，可判断已发展到牙周炎；
- 4、口腔有较大的口气或口臭，可判断可能有牙周炎；
- 5、对着镜子看到有蛀牙，说明口腔环境不容乐观；
- 6、可明显看到牙结石和牙渍，说明口腔清洁方面存在问题；
- 7、有牙痛，可判断可能是牙龈炎、牙髓炎或牙周炎的症状；
- 8、对冷热刺激食物有酸疼的反应，说明牙齿出现过敏现象；
- 9、牙表面出现裂痕，缺乏光泽，说明牙齿开始出现釉质流失，牙齿出现矿化。

“如果发现自己的口腔出现了1~3个上述的症状，说明您的口腔或牙齿已经处于亚健康状态，要及时预防以防止口腔健康进一步恶化；如果出现3~6个症状，说明您的口腔及牙齿已经处于非健康状态，必须尽快治疗；如果出现7~9个的症状，说明您的口腔牙齿已经处非常不健康的状态，必须马上到正规医院的口腔科进行有效治疗。”练方明说。