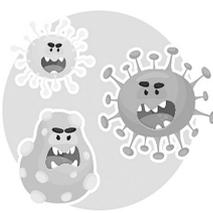


为什么每次轻轻一刷牙 牙龈就出血了?

□本报记者 张帅 通讯员 陈艳 孙玥

很多人平常吃吗吗香,可是某一天突然发现刷牙时牙龈出血了。然而多数人却不当一回事,认为“不就是上火了”、“缺乏维生素C了吧”、“换个牙膏就好了”……这样想就错了。本期《九点医刻》,我们特邀宁德市闽东医院口腔科缪颖主任医师为大家答疑解惑。

而且长期使用杀菌性强的药物牙膏,不仅会使口腔中的致病菌产生抗药性,而且也会杀灭正常菌群,引起新的口腔疾病和新的感染。



氟是人体健康所必需的一种微量元素,摄入适量氟可以减少牙齿被酸溶解和促进牙齿矿化、抑制口腔微生物生长,预防龋齿的发生。

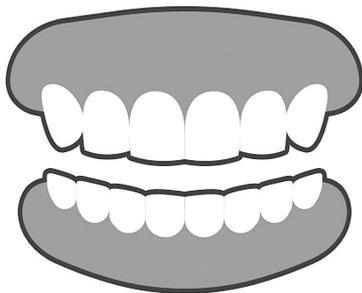
牙龈出血是由于哪些因素造成的?



牙龈出血通常是由牙菌斑生物膜引起的牙龈炎和牙周炎、牙龈损伤和血液性疾病(如白血病、血小板减少)等引起的,严重危害口腔健康,也影响着全身健康。

牙周炎的全身促进因素

- 遗传因素
- 性激素
- 吸烟
- 精神压力
- 糖尿病
- 艾滋病
- 骨质疏松症



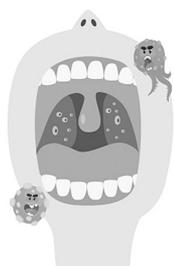
牙周病的危险因素

- 老龄
- 男性
- 有牙周炎既往史
- 口腔卫生不良
- 牙科保健条件不够

经常牙龈出血有什么危害?



口腔疾病的致病菌及其产生的毒素可侵入血液,加重或引起亚急性感染性心内膜炎、冠心病等心脏疾病。



而牙周炎还是冠心病急性发作的一个独立的危险因素,与急性发作或总的死亡率均显著相关。

研究表明这些疾病都和口腔疾病密切相关

呼吸道疾病



脑血管疾病

糖尿病

胃肠道疾病



牙龈反复出血可能是全身性疾病的前兆症状,需要排除呼吸道出血、消化道出血、口腔内皮黏膜破损出血带来的干扰因素。

牙膏标注能治疗牙龈出血,真的有效?



目前我国使用的牙膏分为普通牙膏、药物牙膏和氟化物牙膏三大类。

药物牙膏是指在普通的牙膏中添加了一定的药物,有一定的止痛抗过敏的作用,能缓解或减轻早期牙周疾病,如牙齿对冷热酸的过敏、牙龈发炎和出血。



不过药物牙膏也有局限性,因其刷牙时间短,牙膏中的药物很难真正发挥作用。

怎样预防牙龈出血?



预防牙龈出血需要持之以恒、及时地清除牙面的菌斑



做到早晚刷牙、正确刷牙,用保健牙刷和含氟牙膏



每三个月左右更换一次牙刷,注意一人一刷一口杯、饭后漱口用牙线。



注意定期检查,由专科医师制定个性化口腔卫生控制方案,通过洁治术、刮治术彻底清除菌斑、牙结石等刺激物,消除牙龈炎症,控制菌斑,必要时考虑手术治疗。



另外,戒烟、调节精神状态、控制血糖水平、保持健康的身材等,也是预防和控制牙周病的措施。

