



# 牙周病来袭 别让“上火”成了替罪羊

福建卫生职业技术学院口腔医学教研室

在日常生活中,每当我们的牙龈出现出血、肿痛等不适症状时,很多人往往会习惯性地将其归结为“上火”。然而,这种传统观念真的科学吗?事实上,牙周病的来袭,往往与口腔卫生状况、牙菌斑积累等多种因素有关,而非简单的“上火”所能概括。今天,我们就来一起揭开这个误会,别让“上火”成为牙周病的替罪羊!

牙周病是指发生在牙支持组织(牙周组织)的疾病,包括仅累及牙龈组织的牙龈炎和波及深层牙周组织(牙周膜、牙槽骨、牙骨质)的牙周炎两大类。牙周疾病是常见的口腔疾病,是引起成年人牙齿丧失的主要原因之一,也是危害人类牙齿和全身健康的主要口腔疾病。牙周病的早期症状不易引起重视,造成牙周组织长期慢性感染,炎症反复发作,不仅损害口腔咀嚼系统的功能,还会严重影响健康。

牙龈炎是指牙龈的炎症,通

常由牙菌斑引起。如果不及及时清除,牙菌斑会硬化成牙石,进一步刺激牙龈,导致红肿、出血甚至退缩。而牙周炎则是更为严重的牙周病形式,它不仅影响牙龈,还会侵犯牙齿支持结构,包括牙槽骨和牙周膜。未经治疗的牙周炎可能导致牙齿松动甚至丧失。

许多人认为牙龈出血和肿痛是因为“上火”,这种观点缺乏科学依据。在中医理论中,“上火”通常指的是人体内火气过盛,表现为口干舌燥、便秘等症状,但它并不直接导致牙周病。牙龈出血和肿痛实际上是牙周病的临床表现,是身体对细菌感染和炎症的反应。

预防牙周病的关键在于良好的口腔卫生习惯和定期的口腔检查。首先,每天至少刷牙两次,使用含氟牙膏,并确保每次刷牙至少持续两分钟。其次,每天使用牙线或间隙刷清理牙缝,以去除牙刷无法触及

的食物残渣和牙菌斑。此外,定期使用漱口水可以帮助减少口腔内的细菌数量。最后,每半年到一年进行一次口腔专业检查和清洁,可以及时发现并处理牙周问题。

除了日常的口腔卫生维护,饮食和生活方式的调整也对预防牙周病至关重要。减少糖分和精制碳水化合物的摄入,增加富含维生素C和维生素A的食物,如水果和蔬菜,可以增强牙周组织的抵抗力。同时,戒烟和减少酒精摄入也有助于降低牙周病的风险。

牙周病的治疗方法多种多样,取决于病情的严重程度。轻度的牙龈炎可能只需要改善口腔卫生习惯,如正确刷牙、使用牙线和漱口水。而牙周炎有轻、中、重度之分,无论哪种,均需常规的牙周系统治疗。

在治疗牙周病时,患者可能需要改变一些生活习惯,并在治疗期间保持高度的口腔卫生。

例如,在牙周治疗后的几天内,避免食用过硬或过热的食物,以免刺激敏感的牙周组织。同时,遵循牙医的建议,可能需要暂时使用特殊的牙刷或临时避免某些食物。

牙周病的预防和治疗是一个长期的过程,需要患者的耐心和坚持。通过科学的方法和正确的口腔卫生习惯,大多数牙周病都可以得到有效控制,甚至可以实现逆转。因此,当出现牙龈出血和肿痛时,不应简单地认为是“上火”,而应尽快咨询牙医,以便得到准确的诊断和及时的治疗。

总而言之,牙周病是一种常见的口腔疾病,其成因主要与细菌感染有关,而非简单的“上火”。通过科学的治疗和有效的预防措施,我们完全有能力控制甚至避免牙周病的发生。让我们从今天开始,重视口腔健康,采取正确的口腔卫生措施,享受健康生活的每一刻。

## 福建卫生报

倡导全民健康生活方式

公益广告

### 体重管理年

平衡膳食 动则有益

