



# 关于牙周病， 这些知识你要了解

◎昭通市妇幼保健院口腔科 张信扬

提到口腔健康，很多人首先想到的是蛀牙，却常常忽略了另一种“隐形杀手”——牙周病。它就像口腔里的“慢性侵略者”，早期症状不明显，却会悄悄破坏牙齿周围的支持组织，等到出现明显疼痛、牙齿松动时，往往已经到了严重阶段。

## 认识牙周病

牙周病是发生在牙齿周围组织（包括牙龈、牙槽骨、牙周膜等）的慢性炎症性疾病，主要由牙菌斑引起。牙菌斑是附着在牙齿表面的细菌群落，就像一层“看不见的污垢”，如果长期清洁不彻底，细菌会不断繁殖，产生毒素，逐渐侵蚀牙周组织，引发炎症。

牙周病早期多表现为牙龈炎，症状很容易被忽视。比如刷牙时牙龈出血，吃苹果、咬硬物时食物上沾有血迹；牙龈颜色发红、肿胀，摸起来不像健康牙龈那样紧致有弹性；部分人还会感觉牙龈有轻微疼痛或口臭加重，这些都是牙龈在向我们“报警”。

当炎症蔓延到牙槽骨和牙周膜，就会发展成牙周炎。此时牙龈会与牙齿分离，形成“牙周袋”，袋内会积存更多细菌和食物残渣，加重感染；随着牙槽骨逐渐吸收，牙齿会失去支撑，出现松动、移位，比如牙齿之间的缝隙变大，咬东西时感觉无力；严重时，甚至会出现牙龈反复脓肿、牙齿脱落，严重影响咀嚼功能和面部外观。

## 牙周病不只是牙齿的问题

牙周病不仅是牙齿的“隐形杀手”，还可能影响危害全身健康。

### 1.影响口腔功能与外观

牙周病会导致牙齿松动、脱落，直接影响咀嚼功能，让人无法正常品尝食物，长期还可能导致消化不良。同时，牙齿缺失或移位会改变面部轮廓，比如嘴唇塌陷，显得苍老，影响个人形象和自信心。

### 2.引发全身健康问题

牙周病不仅危害口腔，还可能通过血液传播影响全身健康。研究表明，牙周炎患者患心血管疾病（如冠心病、心肌梗死）的风险更高，因为牙周细菌会进入血液，引发血管炎症，增加血栓形成的概率。

### 3.降低生活质量

长期受牙周病困扰，比如持续的口臭、牙龈疼痛，会影响人际交往，让人不敢与人近距离交流；咀嚼困难还会导致饮食受限，无法享受美食，进而影响生活幸福感。这些看似微不足道的问题，长期积累会严重降低整体生活质量。

## 科学护牙，从“齿”刻开始

有效预防牙周病对提高口腔健康和全身健康水平极为重要。我们可以采取以下措施来防治牙周病。

### 1.日常预防：做好口腔清洁

预防牙周病的核心是清除牙菌斑，做好日常口腔清洁。首先，

要掌握正确的刷牙方法，使用巴氏刷牙法（刷毛与牙齿呈45度角，轻柔旋转刷牙），每天早晚各刷一次，每次刷牙时间不少于2分钟；其次，学会使用牙线或牙缝刷，清洁牙齿邻面的缝隙，这些地方是牙刷难以触及的“死角”，容易积存牙菌斑；最后，定期使用漱口水，可辅助抑制口腔细菌，但不能替代刷牙和使用牙线。另外还要注意饮食均衡、适当进行体育锻炼、劳逸结合、保持良好的心情，这些都有助于增强身体免疫力，从而提高口腔的抗病能力。

### 2.定期检查：早发现早干预

即使没有明显不适，也建议每半年到一年进行一次口腔检查和洁牙（洗牙）。洗牙能有效清除牙齿表面的牙结石和牙菌斑，这些是日常刷牙无法去除的“顽固污渍”，也是引发牙周病的重要因素；医生还会检查牙龈和牙周情况，若发现早期牙龈炎，及时处理后可完全恢复，避免发展为更严重的牙周炎。

### 3.及时治疗：避免病情恶化

如果已经出现牙龈出血、牙齿松动等症状，要及时就医。牙周病的治疗需要根据病情严重程度制定方案，早期牙龈炎通过洗牙和局部用药即可治愈；牙周炎则需要更系统的治疗，比如牙周刮治，清除牙周袋内的细菌和牙石，必要时还需进行牙周手术，修复受损的牙周组织。治疗后，还需要定期复查，做好维护，防止病情复发。

牙周病虽然常见，但并非不可防、不可治。它的发展是一个缓慢的过程，只要我们重视口腔健康，做好日常清洁，定期检查，就能有效预防；即使患病，早期发现并积极治疗，也能控制病情，避免牙齿脱落和全身并发症。守护牙周健康，就是守护我们的整体健康和生活质量，从现在开始，行动起来吧！☺