



牙周病的警示信号与日常护理

◎沐川县人民医院 林 锐

牙周病，又称牙龈炎或牙周炎，是一种常见的口腔疾病，其特点是牙龈炎症、牙槽骨吸收以及牙齿松动。尽管它的发病率极高，但很多人对其认识不足，往往忽视早期症状，直到病情加重才发现问题。因此，了解牙周病的警示信号并掌握科学的日常护理方法，对于保护口腔健康至关重要。

留意疾病早期警示信号

牙周病主要由口腔细菌感染引起，牙菌斑长期堆积在牙齿和牙龈沟处，细菌毒素刺激牙龈，引发炎症，若不及时处理，炎症可蔓延至牙周组织和牙槽骨，导致牙齿松动或脱落。除了细菌因素，口腔卫生习惯差、吸烟、糖尿病等全身疾病、孕期或更年期激素变化，以及遗传易感性，都会增加牙周病发生风险。

牙周病早期症状轻微，易被忽视，但及时发现可防止病情加重。常见信号包括：牙龈出血，刷牙或使用牙线时轻微出血提示牙龈炎或早期牙周炎；牙龈红肿，呈红亮、质地松软，尤其在牙缝处明显；口臭或口腔异味，因牙龈袋积累细菌产生难闻气味；牙龈退缩，牙龈向牙根退缩导致牙齿显长，增加敏感和蛀牙风险；牙齿松动或咬合异常，提示牙周支持结构受损，进入中晚期；脓液分泌或牙龈疼痛，表明严重感染，需要及时就医。早期关注这些信号，有助于维持牙周健康。

日常护理可改善牙龈健康

良好的日常口腔护理是预防和控制牙周病的关键所在，科学合理的护理措施不仅能有效消除牙菌

斑，还能显著改善牙龈健康状况。

刷牙作为最基础的口腔清洁方式，若方法不当，反而可能加重牙龈损伤。建议每天至少刷牙两次，早晚各一次，且每次刷牙时间不少于2分钟。采用“巴氏刷牙法”或“圆弧法”，将刷毛以45度角贴近牙龈边缘，轻柔刷动。同时，选择软毛牙刷，每3个月更换一次，避免毛刷磨损牙龈。

牙缝是刷牙难以清洁到的部位，牙菌斑容易在此积累。因此，每天使用一次牙线，轻柔地清理牙缝间的食物残渣和菌斑。对于牙缝较大的人群，牙间刷是更好的选择，有助于彻底清洁牙间区域。

饮食习惯对牙周健康的影响也不容忽视，应减少糖分摄入，因为高糖饮食容易滋生牙菌斑，加速牙周炎的进展。增加蔬果和纤维的摄入，它们有助于机械清洁牙齿表面，还能提供抗氧化物质保护牙龈。此外，补充钙和维生素C可以增强牙周组织，提高免疫力。烟草是牙周病的高危因素，戒烟不仅能改善口腔环境，还能增强牙周治疗的效果。过量饮酒也会影响免疫力，所以应适度控制饮酒量。

定期口腔检查同样重要，牙周病早期往往不易察觉，定期到口腔

科进行检查和洁牙，可以及时发现并解决问题，防止病情恶化，通常建议每6个月进行一次专业洁牙。当出现明显的牙周炎症或牙齿松动时，除了日常护理还需专业干预，如洁治术去除牙石和菌斑，牙周刮治术清除深层牙周袋内细菌，药物治疗控制感染，以及针对严重牙周破坏的手术治疗或牙槽骨修复等。

牙周健康与整体生活方式密切相关，保持充足睡眠可增强免疫力，促进牙龈恢复；减压有助于降低炎症水平，减轻牙周负担；保持口腔湿润，多喝水或使用无糖口腔喷雾，可稀释细菌，减少牙菌斑积累，维护牙周健康。

牙周病是一种慢性、隐匿性强的口腔疾病，早期症状轻微但不容忽视。牙龈出血、红肿、口臭、牙龈退缩、牙齿松动等都是重要警示信号。通过正确刷牙、使用牙线、合理饮食、戒烟限酒以及定期口腔检查，可以有效预防和控制牙周病的发生。与此同时，发现问题应及时寻求专业治疗，避免牙周病进展至牙齿脱落阶段。关注牙周健康不仅是口腔问题，更是全身健康的重要组成部分，日常科学护理加上定期专业检查，是每个人都应坚持的健康习惯。◎