

护牙先防牙周病

◎泰顺县人民医院口腔科 董录录

生活中，多数人都遇到过刷牙出血、牙龈肿痛的情况，还总习惯把这些症状归为“上火”，但这些不适的背后，其实可能是牙周病在作祟。这是一种高发且极易被忽视的慢性口腔疾病，如同隐匿在口腔中的“慢性炸弹”，它不仅会悄悄“啃”掉牙槽骨，最终导致牙齿松动、脱落，还可能和心脏病、糖尿病、阿尔茨海默病等全身疾病“狼狈为奸”。下面就为大家揭开牙周病的神秘面纱，讲讲牙周病会给全身健康带来的危害，以及普通人该如何做好防治，帮大家守住口腔健康，拥抱高质量生活。

牙龈出血，并非都是“上火”

门诊里最常听到的一句话是：“医生，我刷牙总出血，是不是上火了？”实际上，90%以上的牙龈出血都不是“上火”引起的，而是牙菌斑和牙结石长期刺激牙龈导致的。

健康的牙龈就像一件贴身的高领毛衣，紧紧包裹着牙齿；而牙菌斑就像一群赖着不走的“小蚂蚁”，持续侵蚀牙龈组织，引发牙龈充血，此时只要刷牙或者咬苹果，牙龈就会出血。如果不及处理，炎症会沿着牙根蔓延，在牙龈与牙齿之间形成牙周袋，成为细菌滋生的温床，并破坏牙槽骨。

牙周病最可怕的地方在于它常常“不声不响”，很多患者直到牙齿松动才发现问题，却不知道破坏早已持续多年。因此，牙龈出血绝不是小事，及时检查和治疗，才能守住牙齿健康。

一颗烂牙，拖垮全身

很多人觉得牙龈出血、牙周病没什么大不了。殊不知，一颗小小的坏牙，很可能成为拖累全身健康的隐患。细菌进入血液后，会主动黏附在血管内皮上，诱发炎症反应，促进动脉粥样硬化斑块形成。这就好比原本光滑的水管内壁长出厚厚的水垢，会导致血管管腔变窄、弹性下降。更危险的是，如果这些斑块发生破裂，就会诱发血栓形成，一旦血栓堵塞冠状动脉，就可能引发心肌梗死。

糖尿病与牙周炎是一对彼此拖累的“冤家”，会形成难以破解的恶性循环。高血糖会改变口腔环境，如同给口腔细菌提供了肥沃的温床，让细菌肆意繁殖；再加上糖尿病患者自身免疫力偏弱，清除口腔病菌的能力大幅下降，牙周炎症便会乘虚而入，还容易反复发作。而久治不愈的慢性牙周

炎症会持续释放大量炎症因子，引发胰岛素抵抗，导致血糖居高不下。

做好两件“小事”，护好全身

守护口腔健康就是守护全身健康，实操起来并不复杂，主要是做好两件事。

1.正确刷牙

绝大多数人刷牙的方法都是错的，往往只是草草左右拉锯几下，牙膏沫还没铺开就漱完口结束了，这种刷牙法充其量只能算是“给牙齿闻了闻牙膏味”。真正的有效刷牙，需要做到以下三点。第一，用对工具。推荐使用小头软毛牙刷，方便伸入后牙的每一个角落；如果条件允许，电动牙刷的清洁效率更高，对手部协调能力不佳的老年人来说，是很好的选择。第二，用对方法。目前国际公认最有效的刷牙方法是巴氏刷牙法，将刷毛

以四十五度角倾斜，对准牙齿与牙龈的交界处，做小幅度水平颤动，每次刷2~3颗牙，每个部位颤动10次，最后再向牙冠方向轻扫即可。牙齿的咬合面要来回刷，舌侧面也别放过。第三，用足时间。一次完整的刷牙至少需要2分钟，早晚各一次。

2.坚持每年做一次牙科检查

不少人一直抗拒洗牙，要么怕花钱，要么轻信“洗牙会把牙洗松”的谣言，还觉得日常刷牙就足够干净。其实真正导致牙齿松动的元凶，是常年堆积在口腔里的牙结石。牙结石是矿化后的牙菌斑，坚硬如水泥，牢牢附着在牙齿表面，长期刺激牙龈、压迫牙槽骨，最终造成牙龈萎缩。口腔养护贵在坚持，不同人群要遵循适合自己的养护节奏。一般来说，健康人群建议每6~12个月洗一次牙，同时配合一次全面的牙周检查；已经确诊牙周炎的患者，除常规洗牙外，还需要接受龈下刮治等治疗，并且每3~6个月要复查一次。

牙周病“偏爱”那些忽视口腔健康的人，所以千万别自我安慰，觉得偶尔牙龈出血会自行痊愈，别等到牙齿松动得像风中摇晃的篱笆桩，才追悔莫及。要牢记：偶然出现的牙龈出血，是身体发出的预警信号；日积月累的牙结石，是潜伏在口腔里的健康隐患；而牙齿松动、移位，已经是疾病发出的最后通牒。一口好牙是全身健康的第一道防线，而守护口腔健康的钥匙，就藏在我们每日早晚短短几分钟的刷牙习惯里。☺

胃肠道肿瘤——隐藏在身体深处的“健康杀手”

◎文山市人民医院普外科胃肠病区 何思林

胃肠道肿瘤是发生在食管、胃、肠道等消化道部位的一类常见疾病，由于早期症状不典型，往往容易被忽视。随着病情进展，会逐渐影响消化功能与营养吸收，持续损害身体健康。了解胃肠道肿瘤的基本特点，有助于提升我们的早期识别能力，增强预防意识。

1.什么是胃肠道肿瘤？

胃肠道肿瘤是指发生在食管、胃等消化道部位的异常组织增生，包括良性和恶性两大类，其中恶性肿瘤也就是我们常说的胃癌、肠癌等，对健康影响较大。这类疾病的特点是早期症状不典型，容易被忽视，但随着病变发展，会逐渐影响身体的消化功能和营养吸收。胃肠道承担着消化食物、吸收营养的功能，一旦局部细胞发生异常增殖，就会破坏胃肠道的正常结构，影响其正常运转。多数患者在发病早期仅表现出消化不良、腹胀或是食欲改变，很容易被当成普通的肠胃问题处理。随着病情不断进展，才会逐渐出现体重下降、排便异常等明显症状。

2.胃肠道肿瘤的发生与哪些因素有关？

饮食结构不合理：长期摄入高盐、高油、腌制、熏烤类食物，会持续刺激

胃肠道黏膜，增加细胞损伤。尤其是腌菜、加工肉制品中含有亚硝酸盐，在体内代谢过程中会对消化道环境产生不良影响。同时，饮食中缺乏新鲜蔬菜和水果，会导致膳食纤维摄入不足，肠道蠕动减慢，代谢废物在肠道内停留时间延长，从而增加刺激黏膜的机会。而长期暴饮暴食会破坏胃肠道的正常节律，使消化系统长期超负荷运转，进而提升异常细胞增殖的风险。

慢性炎症刺激：幽门螺杆菌长期寄生在胃黏膜中，会持续破坏胃肠道的黏膜屏障，进而引发慢性胃炎、胃溃疡等问题。在持续炎症刺激下，胃黏膜细胞反复损伤、修复，细胞增殖速度加快，结构稳定性下降，增加胃黏膜细胞异常增生的风险，进而发展为胃肠道肿瘤。此外，慢性肠道炎症同样会持续刺激肠黏膜，使局部组织处于修复与损伤交替状态，增加胃肠道肿瘤的发生风险。

不良的生活方式：长期吸烟、过量

饮酒会直接损伤消化道黏膜细胞，降低组织修复能力。烟草中的有害物质进入体内后，会破坏细胞DNA结构，增加基因突变的风险，进而形成胃肠道肿瘤；酒精则会削弱胃黏膜的保护屏障，使其更容易受到胃酸、幽门螺杆菌等有害物质的侵害，增加胃部肿瘤的发生风险。同时，长期熬夜、作息紊乱会影响免疫调节功能，使身体对异常细胞的清除能力下降。久坐、少动会减缓肠道蠕动，导致代谢废物无法正常排出，持续刺激肠壁，进而使肠道的防御能力下降。

3.如何科学预防胃肠道肿瘤？

调整饮食结构：日常饮食应以清淡、均衡为主，减少高盐、高脂食物的摄入，提高新鲜蔬菜、水果和全谷物在饮食中的占比，保证充足的膳食纤维摄入，以促进肠道蠕动，加快代谢废物排出，缩短有害物质在肠道内的停留时间，从而降低癌变风险。同时要保持规

律进餐，避免暴饮暴食和长时间空腹。

重视胃肠道炎症管理：幽门螺杆菌与胃部疾病息息相关，通过规范检查早发现、早治疗，能够避免胃黏膜长期受炎症刺激，减少癌变可能。慢性胃炎、肠炎等消化道基础疾病需要规范管控，避免炎症反复发作，导致胃肠道黏膜在反复受损、修复的过程中发生癌变。同时要注意饮食卫生，保持餐具清洁，减少病原体进入消化道的机会，让胃肠道维持相对健康的环境，降低胃肠道肿瘤的发生概率。

建立健康的生活方式：戒烟限酒是降低胃肠道肿瘤发病风险的重要手段。保持规律作息，避免长期熬夜，有助于维持身体的正常运转。适度运动能够促进肠道蠕动，加快代谢循环，缩短代谢废物在肠道内停留的时间。同时需注意调节精神压力，避免长期不良情绪干扰胃肠道功能，让消化系统维持稳定运行状态，以此降低胃肠道肿瘤的发生风险。

借助医学手段监测：定期体检是防治胃肠道肿瘤的关键一环，目标是早发现、早干预。胃镜、肠镜作为核心筛查手段，可以直观观察胃肠道黏膜状态，及时检出息肉、溃疡等早期异常。一般建议40岁后每3~5年检查一次，有消化道肿瘤家族史、长期肠胃不适或是患有慢性胃炎炎的人群，建议适当增加筛查频次，尽早识别潜在的病变信号，把胃肠道肿瘤遏制在萌芽阶段。☺