

牙齿的“隐形杀手”——牙周病

牙周病是最常见的口腔疾病，在世界范围内均有较高的患病率。我国是牙周病高发国家，约80%的成人患有不同程度的口腔疾病。本期，我们就来详细了解一下这个牙齿“隐形杀手”。

什么是牙周病

牙周病是指发生在牙周支持组织（牙龈、牙周膜、牙槽骨和牙骨质）的各种疾病，主要包括牙龈病和牙周炎两大类。牙周病常由多种因素引起，包括致病菌（如牙龈卟啉单胞菌、伴放线放线杆菌等）、局部疾病（如咬合创伤）、全身系统性疾病（如糖尿病、艾滋病等）、遗传（如侵袭性牙周炎）、不良行为（如吸烟）和社会心理（如精神压力大）等因素。

牙龈病的早期表现为牙龈红肿、刷牙出血。及时治疗，此阶段可痊愈。如果不及治疗，炎症会进一步发展，导致牙槽骨吸收，形成牙周炎。

牙周炎可分为轻度、中度、重度三度。轻度牙周炎表现为牙龈红肿、刷牙出血、口臭；中度牙周炎表现为牙龈、牙周组织发生病理性改变，包括牙龈、牙周膜、牙槽骨、牙骨质的破坏，导致患者出现牙齿松动、牙缝变大、牙龈出血、口腔异味、咀嚼无力等症状；重度牙周炎表现为牙齿出现松动、移位、疼痛、溢脓等症状，患者无法咀嚼食物，最终导致牙齿脱落。



郭文凤为患者诊治。

牙周病的危害

牙周病不仅对口腔健康造成危害，还会加重全身系统性疾病，包括心血管系统、内分泌系统、呼吸系统、免疫系统、神经系统等疾病。

1. 牙周病与消化系统疾病

牙周病会引起口臭、口腔溃疡、牙齿松动及脱落，长期未治疗的重度牙周病会造成牙槽骨吸收，影响患者的咀嚼功能，进而影响消化系统对食物的吸收效率，增加胃肠道负担。

2. 牙周病与心血管系统疾病

牙周病患者的心血管系统疾病发病率是正常人的两倍。患者口腔中的致病菌可直接进入血液，在心血管系统中累积，形成细菌斑块，从而加重心脏负担和已存在的心血管问题。

3. 牙周病与内分泌系统疾病

牙周病已经被确认为糖尿病的第六大并发症。研究表明，2型糖尿病与牙周病密切相关，两者相互影响。

4. 牙周病与呼吸系统疾病

口腔卫生环境差或者没有保持良好的口腔卫生习惯，会导致大量致病菌在口腔内堆积。这些细菌可进入呼吸系统，成为肺炎、慢性阻塞性肺病发生的危险因素。

5. 牙周病与免疫系统疾病

牙周病可通过促进炎症细胞因子的表达加重类风湿性关节炎、系统性红斑狼疮等自身免疫性疾病的病情。

6. 牙周病与癌症

牙周病的症状及致病菌代谢产生的化学致癌物质可诱使癌症发生、发展，如导致口腔鳞状细胞癌、胰腺癌等。

7. 牙周病与神经系统疾病

牙周病的致病菌可通过血脑屏障直接进入脑组织，破坏神经元，导致中枢神经系统退化，引发老年痴呆症。

如何预防牙周病

1. 注意口腔卫生

养成良好的口腔卫生习惯。坚持做到每日刷牙、饭后漱口，成年人应学会巴氏刷牙法，早晚各刷一次，每次3分钟。拒绝吸烟，纠正张口呼吸、单侧咀嚼等不良习惯。对于牙周病易感人群，牙龈未退缩者需要用好牙线，已经退缩者则应选择牙间隙刷或冲牙器对牙齿进行辅助护理。

2. 密切注意牙周疾病的早期信号

在刷牙或吃东西的时候如果出现牙龈出血，人们要及早予以重视，因为这是牙周炎症的表现，应尽早到医院诊治，查看龈下牙石情况以及牙龈萎缩情况。

3. 加强身体锻炼

人们应该加强身体锻炼，提高自身免疫力，积极治疗全身疾病。

4. 养成健康的饮食习惯

饮食结构要均衡，人们应多吃富含纤维的耐嚼食物，增加唾液分泌，有利于牙面及口腔清洁。

5. 定期进行口腔保健检查

建议人们每半年至1年进行1次洁牙和口腔检查。洁牙能高效清除牙菌斑、牙结石，维持牙龈健康状态，将牙周病的诱发因素消灭于萌芽状态，从而达到有效预防的目的。

(周口德正医院 郭文凤)



作者简介：郭文凤，周口德正医院主治医师，从事牙齿修复治疗工作近20年，积累了坚实且丰富的牙齿临床修复经验，擅长烤瓷冠桥修复、全瓷冠修复，对前牙美容修复有着深入研究，精通龋齿、牙髓炎、根尖炎的治疗。

本版组稿 刘伟

本版图片由周口德正医院提供

协办单位

周口德正医院

联系电话：17639760256