

口腔健康三大误区,你中招了吗?

“牙痛就是上火,吃些降火药就好了”“老了掉牙很正常,这是自然规律”“看牙太贵还遭罪”……然而,事实并非如此。本期,周口德正医院口腔医生针对口腔健康三大常见误区进行解析,帮助大家更好地认识口腔健康的重要性,避免受到不必要的误导。

误区一:牙痛就是上火,吃些降火药就好了

近日,26岁的小张到周口德正医院就诊。他告诉医生,自己前一阵牙痛得厉害,父母和朋友告诉他是因为上火了,喝些清热解毒的药就好了,因此他就买了金银花、菊花来泡水喝。没想到过了一段时间,他的牙齿开始松动,到医院就诊的时候,已经严重到每天只能喝粥,无法进食固体食物的程度。

医生经过检查,诊断小张患了严重的牙周炎,并为其进行了药物治疗和手术治疗,帮助他摆脱了困扰。

牙周炎是一种破坏性疾病,是导致成人牙齿缺失的主要原因,严重影响患者的口腔健康。牙周炎的主要症状有牙龈红肿、牙周袋溢脓、牙齿松动等。在发病早期,症状以牙龈红肿为主,因此很多人都会不以为然,认为是上火导致的。而当症状明显出现的时候,牙周炎已经发展到了中晚期,甚至会导致患者的牙齿脱落。

牙周炎的致病因素有牙菌斑、牙结石、创伤性咬合、食物嵌塞、长期吸烟、遗传因素等。其中,牙菌斑是最主要的致病因素,吸烟则是高危因素。因此,只要患者戒烟,控制好口腔内的牙菌斑,就能预防牙周炎。

在治疗方面,最常见的是清除或控制临床炎症和致病因素,包括清洁口腔、拔除预后差和不利修复的牙齿、龈上洁治、龈下刮治、选用抗菌药控制炎症、咬合调整等,此外还有牙周手术治疗和松动牙固定等。治疗过程中,患者坚持良好的自我菌斑控制仍非常重要,千万不要误认为是上火而延误牙周炎的治疗。



时文天,周口德正医院主治医师,曾到北京大学口腔医学院、郑大一附院进修,擅长种植牙、牙髓病的治疗及根管治疗、活动义齿修复、固定义齿修复、超薄瓷贴面和全瓷牙的美容修复等。

本版组稿 郑伟元

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



时文天为患者诊治。

误区二:人老了掉牙是自然规律

李先生自50岁开始掉牙,67岁时已成为“无牙老人”,每天只能喝粥、吃豆腐。随后,他的儿子带他到医院做了一口活动假牙。然而,戴了假牙的李先生依然吃不了硬食物。

李先生是我国诸多老年人的缩影。世界卫生组织曾提出“8020”计划,意指要让人在80岁的时候,还能保有20颗具有咀嚼功能、不松动的牙齿,以保证老年人的生活质量不会因为缺牙而受影响。然而,我国80岁以上的老年人中,1/3的人牙齿完全缺失,咀嚼功能几乎丧失。

事实上,人老了牙齿脱落并非自然规律,而和口腔卫生习惯有关。有研究表明,只有23%的中年人能做到早晚刷牙。如果不注重口腔卫生,细菌就会在牙槽骨中生长繁殖,破坏毛细血管,降低成骨细胞活性,

最终导致牙齿松动脱落。

因此,老年人要告别“老掉牙”,生活中要做到以下几点:

- 1.科学刷牙。刷牙是保持口腔清洁最主要的方法。通过刷牙,可减少口腔内细菌和其他致病物的数量,还能促进牙龈组织的血液循环,增强上皮细胞的角化程度,提高牙龈表面组织的抗病能力。
- 2.纠正不良口腔习惯。要避免用牙齿咬硬物,还要改正用口呼吸的习惯。
- 3.多吃粗糙食物或粗纤维食物。这些食物具有一定的清洁和按摩作用,能够增强牙周组织的抵抗力。除此之外,还要减少糖分的摄入,以免游离糖附着在牙齿表面,引发龋齿。

误区三:看牙太贵还遭罪

很多人牙齿痛了,不愿意去看口腔医生,无非就两个原因:一是看牙太痛,怕遭罪;二是看牙太贵,看一颗小小的牙齿动辄上千元甚至上万元。在当下,“看牙贵”已成为人们的一种共识,也成为许多人宁愿忍着痛也不想花“冤枉钱”去口腔科治疗的原因。

实际上,大部分牙齿疾病是从小问题逐渐发展的,且很难自愈。许多患者认为看牙贵而不敢去医院,等问题无法逃避时再去解决,往往已经很难补救,此时病情更严重、治疗的复杂程度更高,费用自然也更高。

以龋齿为例,浅龋的填充治疗可能只需花费两三百元,但如果任其发展,当深龋触及神经,就可能需要进行根管治疗,治疗的费用将高达上千元。

因此,建议以下人群定期做口腔检查,花最少的费用在早期发现并解决口腔问题,省下后期昂贵的治疗费用:

1.孕妇。女性怀孕之后,牙龈血管大量增生,容易诱发牙龈炎。另外,怀孕时的生理状态以及饮食习惯改变也会加重龋齿。

2.抽烟和长期用药的人群。抽烟人群患牙周病的概率比普通人高5倍以上。长时间服用降压药物的患者,如高血压患者和冠心病患者,也应该定期去医院做口腔检查,因为某些降压药可能会引起牙龈增生。

3.口腔疾病严重人群。患有严重牙周病以及蛀牙的患者,在治疗之后,应每两个月做一次口腔检查,持续保持口腔健康。

此外,洗牙也是保持口腔健康的好方法。洗牙是指用专业医疗器械去除牙齿表面附着的牙结石、牙菌斑和色素等,能预防龋齿和牙周病的发生,及时发现口腔问题。

(周口口腔医院 时文天)