

牙齿会越洗越稀吗?

定期洁牙 保护口腔健康

近年来,随着生活水平的不断提高,人们对牙齿保健重要性的认识也在不断增强,洁牙作为维护口腔卫生的重要手段,也越来越被大家接受。洁牙,不是得了牙病后才去,而是要定期去做。

刷牙之余还需洁牙

大家每天都会刷牙,但牙齿未必清洁健康。因为牙齿的形态是十分复杂的,牙龈附近易存积软垢,附着菌斑,不及时清理,会钙化成牙石;且人的牙列不是一个平板,牙间隙内往往容易存留异物和细菌。另外,牙齿的背面经常会被忽视而存在牙石和菌斑。尤其是一些牙列不齐的人,即使认真刷牙还是会有一些地方刷不到,时间长了,就会滋生牙石。菌斑、牙石是引起龋齿、牙龈出血、牙周炎的重要原因。所以除了日常个人口腔护理外,还应该定期洁牙。

洁牙的周期因人而异。原则上是半年至一年之间一次,在牙石尚未形成或还不足以危害到口腔健康的情况下就应清理,并及时发现口腔内的其它问题,做到无病预防,有病早治,始终保持一个健康的口腔环境。

洁牙不适是正常现象

大部分的人初次洁牙后可能会感觉不适,有的人因此而担心,其实,这是治疗后的正常感觉,不会给牙齿造成损伤。

洁牙时牙齿酸痛 洁牙是用器械在牙面进行超声振动,把牙石震碎,从牙面脱落,达到清洁的目的。在前牙釉质较薄的区域或敏感人群,超声振动会引起牙齿感觉酸软,这是正常情况。洁牙不是打磨牙齿,不会对牙面造成损伤。

洁牙后感觉牙缝增大 牙缝平时有牙石填塞,感觉不到,洁牙后牙结石被去除,间隙自然显现出来,才发现牙缝增大,感觉不太适应,其实,这才是牙周的真实状况。所以不存在牙齿越洗越稀这一说。

牙齿遇冷热敏感 牙垢去除后,牙齿就像突然脱去了一件外套,开始会不适应,有冷热敏感症状,这是暂时现象。对于这种情况,更要注意维持口腔的清洁,可改用温水刷牙;还可使用一些抗过敏的牙膏,敏感的现象会减轻或消失。

洁牙后牙齿松动 洁牙并不会造成牙齿松动。有些人牙结石量非常多,起到了一定的固定作

用,当去掉这些牙垢以后,没有了牙石的限制,就显得松动了。其实,牙石才是导致牙齿松动的真正病因,如果不消除牙石,牙齿只会越来越松,最终结局就是牙齿脱落缺失。

定期洁牙 远离口腔疾病

口腔的常见病如龋齿、牙周病都是由菌斑、牙石引起的。在我国,35岁以上的成年人中,85%都患有不同程度的牙周病,牙周病是造成成年人拔牙的首要原因。

牙周病会导致牙齿周围的骨质破坏,但在早期不会引起疼痛,仅仅有牙龈出血、口腔异味,容易被忽视。只有等到病变发展到中晚期,才会出现咀嚼无力、食物嵌塞、牙齿松动等症状,最终导致牙齿脱落。很多牙周病患者是在出现了明显症状才开始想到看医生,而牙周病所造成的损害是不可逆转的,即使进行治疗也只能维持现状。脱落的牙齿不能重返,而松动的牙齿也无法重新变得稳固。因此,牙周病的早期治疗和预防控制是关键,而定期洁牙是治疗和预防牙周病的重要手段。

长沙市口腔医院牙周粘膜科 主任 主任医师 吴昊

口腔疾病专刊



科室简介

长沙市口腔医院牙周粘膜科,是湖南省成立最早的专门从事牙周病和口腔粘膜病治疗的科室。它以建设国内重点专科为标准,引进多种新技术、新设备和优秀人才,是集诊疗、教学、科研于一体的高规格综合性平台。

科室现有医护技人员30余人,其中主任医师1名,副主任医师2名,博士、硕士11名。现已开展的诊疗项目有:洁治;喷砂;各型牙周病系统治疗的设计与实施;各类牙周手术;松牙固定术;STA-微创无痛麻醉技术;正畸、修复、种植术前牙周评估、治疗及术后维护;专业口腔健康教育;口腔粘膜系统治疗及口腔粘膜癌前病变监测等。

咨询电话:0731-83878410(友谊路院)
0731-84890195(五一路线)

专家介绍

吴昊,长沙市口腔医院牙周粘膜科主任,主任医师。湖南省口腔医学会牙周病学专业委员会副主任委员,湖南省口腔医学会黏膜病学专业委员会常务委员。多年从事临床医疗、教学、科研工作,积累了丰富的经验,擅长牙周病、口腔黏膜病及牙体牙髓病的诊断与治疗,尤其是重度牙周炎的系统治疗及牙周手术治疗。



专家坐诊时间:周一、周二、周四、周五
友谊路院地址:长沙市天心区友谊路389号
五一路线地址:长沙市五一一大道844号

牙齿不齐 不仅仅影响吃饭说话

人们普遍认为牙齿不齐只要不影响吃饭、说话,能正常生活就可以了。其实,很多人都忽略了牙齿不齐是一种较严重的口腔疾病,它会对我们的生活造成很大的影响。

影响一 牙齿不齐严重损害口腔功能,如:咀嚼功能、发育功能、吞咽功能、呼吸功能。牙齿不齐影响了口腔的咀嚼,加重了胃的负担,长此以往会引起消化不良或肠胃疾病。

影响二 排列不齐的牙齿刷牙比较困难,自然就会比整齐的牙齿更容易形成菌斑和牙结石,从而影响整个口腔的健康。

影响三 牙列不齐导致面部外观不协调,颌骨及软组织生长异常,牙齿拥挤或突出造成脸部整体失调。

影响四 牙齿不齐,在孩子的成长发育过程易造成心理障碍,如自卑、羞于启齿、不敢开口大笑、性格过于内向、不敢与人交往等。牙齿不齐还影响青少年颌面部发育。

影响五 牙齿不齐也会影响我们的就业、社交、择偶,给我们的心理造成阴影。

长沙市中心医院口腔科
副主任医师 何蕾



高血压患者 宜下午看牙

高血压和心脏病患者治牙或拔牙,最好安排在下午。人的血压在上午最高,下午较低。人的情绪也是上午易激动,下午较平稳。临床资料统计表明,高血压和心脏病患者,拔牙可能并发脑出血或心脏病突发而死亡。这种意外死亡事故多数发生在上午,故有人提议60岁以上的老人应安排在下午治疗牙病。

女性看牙病 避开月经期

在月经期,人的痛觉敏感,血液的凝固性差,口腔局部抗感染能力下降。一般来说,月经期间禁止拔牙,否则可能造成拔牙后伤口大出血,或发生较严重的感染。妇女治疗牙病的最佳时间,是在月经过后的10天左右。口腔科医生曾做过统计,在月经过后10天左右治疗牙病,疗效好,几乎不发生感染和其他并发症;而在月经期前后治疗牙病,疗效较差,而且感染发生率比最佳治疗时间高出十几倍。

济南市工人医院 张乾



读者问?

广西巴马读者蓝仪东问:我因牙龈出血到医院就诊,医生给我量了血压,说血压偏高,要我到内科就诊。请问牙龈出血和血压偏高有关系吗?

广西医科大学附属第一医院主任医师周一海回复:引起牙龈出血的原因很多,可以是口腔本身的问题,也可能是血液方面的问题,与血压偏高也有一定的关系,建议您遵从口腔科医师的意见,先到内科就诊调控血压。如果控制好血压后仍有明显牙龈出血的症状,那就要进一步检查,明确具体病因,以进一步治疗。

老人牙齿不全 多食含钙磷食物

不少老年人因种种原因,过早地掉了牙,导致牙齿不全。这些老年人除了要及及时修补牙齿外,在饮食和日常生活中还要注意以下几点。

▲多食富含维生素和矿物质的食物。维生素对维持组织器官的正常结构与功能有好处。矿物质,尤其是钙、磷对骨质的影响较大。

▲食一定数量的蛋白质。老年人每天摄入蛋白质的量女性65克,男性75克为宜。按这一要求食用足够量的蛋白质,有利于口腔支持组织的健康耐力。

▲保持口腔洁净,使口腔内少

有杂味,这样能增加味觉敏感性,有利于提高食欲。同时失牙还应尽可能地补牙、镶牙或装上假牙,以改善口腔的咀嚼功能。

▲食易于咀嚼和利于消化并富有营养的食品,可多食肉汤、乳制品、鸡蛋和水果等。

▲食物中添加调料,味道宜浓一些,可刺激老人味觉和增加食欲,但老年人不要食用过多的食盐和糖。在吃饭时要多咀嚼以增加唾液,用唾液增味觉,用味觉增食欲。

胡万里