

口腔保健 莫入九大误区

口腔疾病专刊



科室简介

长沙市口腔医院特诊中心拥有雄厚的技术、一流的服务,专设高档贵宾诊室,私密诊疗空间,配备先进的医疗设备,精选一流专家,可享受预约服务,跨学科会诊服务,治疗过程采用国际标准四手操作护理,是该院为满足高层次口腔医疗服务需求而设立的高档口腔综合治疗中心。特诊中心拥有一支热情友善、专业过硬、训练有素的医疗护理队伍,接诊医生为医院首席专家、有突出贡献的中青年专家、各科主任及学术带头人,集中呈献牙体牙髓科、牙周黏膜科、牙体美容科、口腔颌面外科、正畸科、修复科及种植中心的所有诊疗项目。特诊中心秉承“关爱无限,敬业永恒”的院训,竭诚为社会各界提供最优质的口腔医疗保健服务。

咨询电话:0731-83878450(友谊路院)
0731-84890296(五一路院)

专家介绍

李明,长沙市口腔医院友谊路院特诊中心主任,口腔医学博士,副主任医师。湖南省口腔医学会牙体牙髓病专业委员会常务委员、黏膜病专业委员会副主任委员。先后被评为“2014-2015年度湖南省杰出青年岗位能手”、“2015年长沙市十佳杰出青年岗位能手”,系“长沙市名医工作室优秀专家”。多年来从事口腔医疗、教学、科研、预防、保健工作。擅长牙体牙髓科疑难复杂疾病、口腔黏膜病的诊治和牙体美容修复。



专家坐诊时间:周一、周二、周三、周四、周五
友谊路院地址:长沙市天心区友谊路389号
五一路院地址:长沙市五一大道844号

现代生活,人们越来越意识到口腔保健的重要性,但与此同时,大家对口腔保健的认知也存在不少误区,需要提高认识。

误区一 牙齿松动脱落是自然现象,防也无用

不少人认为人到了老年牙齿都会自动松动、脱落。其实,只有在病理状态下才会出现牙齿松动。大多数人的牙齿松动脱落是因牙周病、急性外伤、根面龋、骨质疏松等疾病引起,只有这些疾病得到有效的预防和治疗,才能有效避免或延缓牙齿的脱落。

误区二 牙齿不怕磨,啃点硬东西没关系

牙齿外层包裹的牙釉质有限,过度啃硬东西就会被破坏掉,会导致深层牙本质暴露,牙髓神经末梢失去保护,从而引发各种牙病,所以牙齿要避免磨损。不要经常吃槟榔等过硬的食物,牙刷毛也不可太硬。

误区三 只漱口不刷牙

有些人没有刷牙的习惯,其实正确刷牙既有牙刷的机械刷洗作用,又有牙膏的化学去

污和消毒杀菌作用,可有效防止牙菌斑和牙结石的形成,所以应该认真刷牙。

误区四 洗牙会损坏牙齿,磨掉牙齿表面的釉质

不少人认为洗牙会将牙釉质磨损掉。其实超声洁牙机的原理是超声振动,不是磨除,对牙齿没有伤害,其针头并没有任何切削功能,是靠超声波的高频振动来击碎牙石,而且现在洗牙过后还可通过抛光在牙齿外部加一层保护膜,减慢再次积石的速度。

误区五 只要坚持刷牙,就没必要洗牙了

事实上刷牙并不能完全代替洗牙,饮食可在牙面上留下痕迹,经细菌作用形成牙菌斑,而刷牙只能清除一些牙齿表面的软性污垢,对于隐藏在牙齿深处的污垢很难清除。因此,只有定期洗牙,才能真正去除牙齿上的牙菌斑及牙结石。

误区六 陈年牙垢没办法

很多人认为自己抽了一辈子的烟,喝了一辈子的茶,牙上沉淀的黑色、黄色牙垢是没法去除了。其实,这些只是牙

齿表面的颜色,完全可以去除。况且,牙齿美白不仅是为了形象,更是口腔保健和防治牙病的重要措施。

误区七 掉牙不必补

有人认为,年纪大了,缺几颗牙是正常的。实际上,缺牙会明显降低咀嚼能力,影响消化和营养吸收,加快邻牙松动脱落。镶上义齿可恢复牙齿功能,并稳定邻近的牙齿,减缓牙齿脱落。

误区八 无牙不必刷牙

如果满嘴的牙都没有了,还是需要刷牙的。刷牙不仅能预防龋病,还可以按摩口腔,对整个口腔乃至全身健康都有重要作用。

误区九 能不拔牙,坚决不拔牙

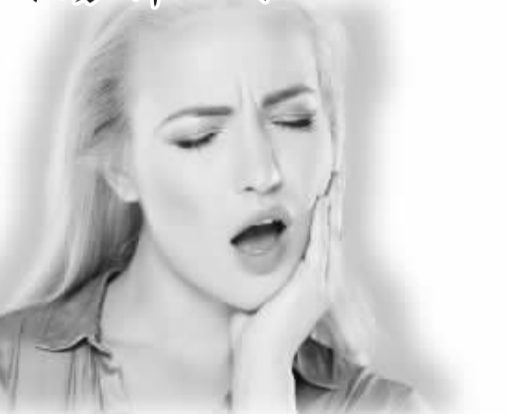
民间有一些说法,认为拔牙会变笨或者影响寿命,以致有些人在牙病呈进行性破坏达到拔牙适应症的情况下,仍坚持保留牙齿。其实这是没有任何根据的,是不科学的观点。建议大家尽早拔除无保留价值的患牙,以有利于口腔健康的尽早恢复。

长沙市口腔医院友谊路院特诊中心主任 李明

莫对口腔黏膜溃疡掉以轻心

口腔黏膜溃疡是一种常见病,多发病,类型较多,各年龄段都有可能发生。最常见的以溃疡为特征的疾病有复发性阿弗它溃疡、创伤性溃疡、口腔黏膜鳞癌等。有些口腔黏膜溃疡是不同的疾病在病损不同阶段的表征;例如,疱疹性口炎和唇疱疹的水泡破溃后即成为溃疡,二期梅毒黏膜斑易发生溃疡,结核性溃疡等等。另外,有些全身性或系统性疾病在口腔的表征也为溃疡;例如白塞病、手足口病、克罗恩病、莱特尔综合征等等。

口腔溃疡能明确病因的,一般由感染、创伤或过敏引发,都能自愈或治愈,如疱疹性口炎、手足口病、结核性溃疡、创伤性溃疡、过敏性口炎等等。不过,有些病情是不能延误的,如婴幼儿疱疹性口炎、手足口病等,病情变化快,不及时诊治有可能并发脑膜炎、肺炎等,严重的有可能危及生命;创伤性溃疡的刺激因素不去除,长期慢性的刺激,溃疡可能恶变成癌。有些口腔溃疡病因复杂,存在明显的个体差异,例如,最常见的复发性阿弗它溃疡,由于溃疡反复频发或此起彼伏连绵不断,灼痛明显,给患者带来很大的身心痛苦,目前虽无特效治疗,但患者也应及时就医。医生可根据患者的病情,制定适宜的治疗方案,止痛,促进愈合,减少和防止复发。



尤其是对大而深且长期不愈的溃疡,应警惕癌变,需作活检明确诊断。

口腔癌一般表现为溃疡,恶性程度高,生长快,转移较早,疼痛明显,多发生于中老年人。多数患者不把口腔溃疡当作病变,拖延不治可致溃疡癌变或是口腔癌发展到了中晚期才就诊,错过了最好的治疗时机。

有些口腔癌是可以预防的。首先,应消除外来的慢性刺激因素,如及时处理残根、残冠、错位牙,以及磨除锐利的牙尖,去除不良修复体和不良的局部或全口义齿,避免口腔黏膜受刺激形成溃疡,从而避免诱发癌变。其次,要注意口腔卫生,不吃过烫和有刺激性的食物,如烟酒、槟榔等,避免精神过度紧张和压抑,保持乐观精神,对预防口腔癌的发生均具有一定的意义。

湖南省人民医院口腔科主任医师 左欣良

牙周病 及时治

牙周病是指发生在牙支持组织(牙周组织)的疾病,包括仅累及牙龈组织的牙龈病和波及深层牙周组织(牙周膜、牙槽骨、牙骨质)的牙周炎两大类。

牙周病最常见的症状是牙龈出血,晚期出现牙齿松动。由于牙周病的早期症状不易引起重视,造成牙周组织长期慢性感染,炎症反复发作,不仅损害口腔咀嚼系统的功能,还会严重影响健康。提醒大家查出牙周病后要及时治疗,具体方法如下。

- 1、正确的日常口腔护理(刷牙及使用牙线),定期口腔检查及洁牙。
 - 2、药物治疗:龈袋冲洗、袋内上药或用含漱液等。
 - 3、龈上洁治术(常规洗牙)。
 - 4、龈下刮治术(又称牙周刮治、深层洁牙)。
 - 5、牙周手术治疗:包括牙龈切除术和牙龈成形术、翻瓣术、植骨术。
- 浏阳市中医医院口腔科
主治医师 周晓莎

保护好口腔黏膜

与身体其他器官一样,口腔黏膜也会随年龄增长而变化——变薄、变干、抵抗力下降。再加上中老年人常患有一些慢性病,口腔黏膜会变得更为“弱不禁风”,容易出现异常,甚至发生口腔黏膜病。口腔黏膜保健应注意以下三点。

一要纠正不良生活习惯。少吸烟,少喝酒,不要随意使用抗生素。从年轻时起,就要注重对味觉系统的保护。最简单、最有效的方法莫过于“吃得淡一点、凉一点、慢一点、少一点”。

二要多吃健康食品,包括新

鲜蔬菜水果和富含蛋白质的营养品。少吃酸、麻、辣、涩、烫和油炸食品,更不能食用那些用工业盐腌制、用“下脚油”炸制、用石灰炒制的劣质食品。

三要经常自查口腔黏膜,看一看有没有色泽、质地、完整性、柔软度、光滑度的变化。一发现有溃疡、糜烂、充血、皲裂、结节、肿块、色素等异常表现,或有麻木、粗糙、干涩、牵拉等异常感觉时,应及时去医院诊治。

济南市第五人民医院 张洪军