



侵袭性牙周炎 让他们30岁就掉了牙

近日,一张图刷爆了口腔界医务人员的朋友圈,一个30多岁的小伙子因牙齿松动来就诊,检查之后发现全口牙齿只能拔掉。细问之下,原来2个月前小伙子只是牙疼、牙龈出血、口臭,未予以重视,结果来就诊时问题就严重了,真的令人难以置信。其实这样的病例还有很多,长沙市口腔医院牙周专家朱丽雷副主任在多年的临床生涯中就接诊过很多,大家来听他一一分析。

病例一:

陈先生,31岁,长沙人。2年前因牙龈红肿就诊,当时诊断为侵袭性牙周炎,患者自认为“没事”,拒绝治疗。近半年来全口牙齿出现松动,伴有牙齿“飘出”,有刷牙出血及牙龈反复肿痛史,口服消炎药物症状缓解不明显。医生再次检查后,告之很多牙几乎没有牙槽骨包裹,牙齿松动无法保留,陈先生后悔莫及。

病例二:

李女士,26岁,湘潭人。1年前因牙龈肿痛牙齿松动、牙齿移位就诊,诊断为侵袭性牙周炎。后来经过治疗,但依然不得不拔出两颗牙,退缩的牙龈也无法再长回去。

什么是侵袭性牙周炎

侵袭性牙周炎是一种特殊类型的牙周炎。始动因素和慢性牙周炎一样,均为牙菌斑。发病年龄小,病情发展较快,有家族聚集性。根据病变的累及范围可分为局限型牙周炎和广泛型牙周炎两种亚型。

侵袭性牙周炎的治疗

该病强调早期治疗,防止复发。本病常导致患者早年失牙,因此特别强调早期、彻底的治疗,主要是彻底消除感染。治疗原则基本同慢性牙周炎,洁治、刮治和根面平整等基础治疗是必不可少的,多数患者还需要牙周手术等,经过完善的牙周治疗,大部分患者的病变转入静止期。

侵袭性牙周炎的预防

1. 注意口腔卫生,养成良好的卫生习惯。坚持做到早起及睡前刷牙、饭后漱口,了解并掌握正确的刷牙方法。
2. 密切注意牙周疾病的早期信号。直系亲属有过早松动掉牙的人群尤为需要警惕。如果在刷牙或吃东西的时候,出现牙龈出血的现象,要及早引起重视,因为这是牙周有炎症的表现,应尽早到医院诊治,查看龈下牙结石,以及牙龈萎缩的情况。
3. 养成定期口腔检查的习惯。特别提醒,年轻患者若发现少数牙松动、移位,应及时到医院就诊,早期发现,早期诊断,早期治疗。

通讯员 陈苏明



口腔癌 早预防早处理

口腔癌是发生在口腔的恶性肿瘤的总称,大部份属于鳞状上皮细胞癌,所谓的黏膜发生变异。口腔癌是头颈部较常见的恶性肿瘤之一。症状错综复杂,对于口腔的一些不正常的症状,大家一定要及早应对,避免口腔癌的发生。

首先,注意饮食卫生,慎防“癌从口入”。不吃霉变、腐烂,或被化肥、农药、重金属等污染的食物,少吃腌制、熏烤、老油煎炸或含脂肪量高的食品。多吃具有一定抗癌作用的食物,如萝卜、胡萝卜、花菜、豌豆、豆芽菜等可分解亚硝酸等致癌物质;真菌(香菇、木耳等)、豆类(黄豆、黑豆等)、山药、海带等能增强机体抗癌功能;杏仁、大蒜、韭菜、洋葱、红薯、藕和菱角等,也具有抗癌作用。消除或减少致癌因素,如处理残根、错位牙、锐利的牙尖、不良修复体、避免口腔黏膜经常的损伤和刺激;注意口腔卫生,不吃过烫和有刺激性的食物;戒除烟、酒、槟榔。

其次,早期处理癌前病变,是预防口腔癌行之有效的方法。口面部常见的癌前病变有白斑、红斑、扁平苔藓、乳头状瘤、疣、粘膜黑斑、黑色素痣、慢性溃疡、皲裂、疤痕、角化不良等。如果上述病变突然出现迅速长大、增厚、粗糙、充血、红肿、瘙痒、疼痛、破裂、出血、糜烂等症状,这是癌变的先兆,必须及时到口腔科诊治。目前常用的方法有药物治疗、手术切除、冷冻、激光等,均可取得满意疗效。

浏阳市中医医院口腔科
医师 黄玉文

刷牙漱口用牙线 洁牙又护龈

9月20日是第31个全国爱牙日,今年的主题是“口腔健康,全身健康”,副主题是“刷牙漱口用牙线,洁牙护龈促健康”。旨在让民众认识到口腔健康才能全身健康,从而重视口腔健康。

每天早晚有效刷牙

我们摄取食物后残渣长时间停留在口腔中的话,容易滋生细菌,引起龋齿和牙周病,而刷牙可以去除食物残渣、软垢和牙菌斑,因此,每天早晚刷牙,有利于保护口腔健康。刷牙要掌握正确的方法,做到有效刷牙,推荐使用巴氏刷牙法。

餐后及时漱口

一日三餐及吃过食物后都应及时漱口。漱口的最佳时间为进食完之后3分钟左右。每次漱口时间至少要30秒。漱口时一般使用清水或淡茶水即可,冬天温度低时可以用温水漱口。

建议使用牙线或牙缝刷

牙缝间容易滞留食物残渣,有些牙缝间滞留食物残渣刷牙时刷毛刷不到,进而滋生细菌形成软垢。如果每天刷牙和漱口后,能配合使用牙线或牙缝刷,这样可以更好地清除牙缝间的食物残渣,保持口腔清洁。一般牙缝小推荐使用牙线,牙缝大可以考虑使用牙缝刷。

长沙市口腔医院 郭锦材

这些刷牙方法是错误的

不少老一辈的人总认为,刷牙一定要用力,才能刷干净。可事实上,刷牙用力过度容易损伤牙齿。牙菌斑虽附着在牙齿上,依附力却不强。只要刷牙方法得当,可轻松将牙菌斑除去。刷牙用力过度,很容易破坏牙龈组织,暴露牙根,使之对各种刺激过于敏感。

除此以外,在生活中,横向刷牙、睡前不刷牙、共用牙膏都是错误的刷牙方式。

正确的刷牙是竖向45度刷,很多人却始终改不了横向刷牙的习惯。据统计,有九成人是采用这种刷牙方式的。横向刷牙时间长了,牙缝里的垃圾无法清除,牙龈损伤、牙本质敏感、牙齿根部楔形缺损都会接踵而至。

刷牙是每天早晨必做之事,除了清洁口腔,还可以保护牙齿和粘膜免

遭牙菌的侵袭,其实晚上睡前也是一定要刷的。统计表明,一天刷牙两次以上的人对比一天只刷一次的人来说,将使口腔癌或食管癌概率降低30%。而完全不刷牙的人患癌的概率是一天刷一次牙的1.8倍。

很多家庭都是常备一支牙膏,众人共用,殊不知,这种做法却暗藏着健康隐患,比如说,有些疾病通过牙膏传递交叉传染。假如家庭成员中有一个人患上口腔疾病或感冒了,细菌或病毒容易附着在牙刷的毛缝中。当牙膏和牙刷相互摩擦时,易将病毒和细菌传播给其他人,因此,应该每个人都有自己的牙膏。对于幼儿,也应选择专用的牙膏,更能预防儿童期的口腔疾病。

范宇

注意生活习惯

很多人都患过口腔溃疡,创面处疼痛,影响喝水、吃饭。其实,口腔溃疡的发生很多跟生活习惯有关,注意以下生活细节,有助于预防。

保持口腔清洁 经常用温水漱口,早晚记得刷牙,最好每年都定期做一次口腔检查,如果患有口腔疾病,要积极治疗。

避免创伤性刺激 避免易过敏的食物、药物,避免口腔的创伤,如咬伤、牙刷划伤等,少食坚硬、过烫食物,如油炸、膨化食品。

放松精神,避免过劳 口腔溃疡可以说是一种因生活状态不佳而导致的“文明病”,很多患有口腔溃疡的人都是在过度劳累后发病或加重的,尤其是现代人生活紧张、精神压力

预防口腔溃疡

大,因此要适当减压,保持乐观开朗的心态,避免过劳,保证充足睡眠。

补充维生素和矿物质 口腔溃疡患者多伴有维生素B₂的缺乏,新鲜蔬菜和水果中都含有丰富的维生素和矿物质,因此应多吃黄色和深绿色的果蔬。此外,还应通过摄入牛奶、鸡蛋、小麦胚芽等食物来补充维生素A、锌等。

润肠通便、多饮水 口腔溃疡发病时多伴有口臭、便秘等现象,因此应注意保持排便通畅。要多吃新鲜水果和蔬菜,还要多饮水,至少每天要饮1000毫升水,这样可以清理肠胃、防治便秘,有利于口腔溃疡的愈合。

苏雨霞