

爱它就给它足够的重视

文/彭颖异 杨慧 马荟萃 图/申兴刚 孟天笑

洁白的牙齿一直是人们的渴望，我国古代就有许多形容牙齿美丽的成语，例如“明眸皓齿”“齿如编贝”“齿如瓠犀”等。事实上，牙齿不仅对人们的外表有影响，而且与全身的健康密切相关。

9月20日是第28个全国“爱牙日”，主题为“口腔健康全身健康”。有研究表明，口腔中的感染和炎症因子可导致或加剧心脑血管病、糖尿病等慢性病，危害全身健康，影响生命质量。龋病和牙周病会破坏牙齿硬组织和牙齿周围支持组织，不仅影响咀嚼、言语、美观等功能，还会造成社会交往困难和心理障碍。孕妇的口腔感染则是早产和婴儿低出生体重的危险因素。与此同时，一些全身疾病也可能在口腔中出现相应的表征，例如：糖尿病患者的抗感染能力下降，常伴发牙周炎、拔牙伤口难以愈合，艾滋病患者早期会出现口腔病损，发生口腔念珠菌病等疾病。由此可见，维护口腔健康是防控全身性疾病的重要手段。



为患者做口腔全景X光机检查。申兴刚/摄



姜晓辉主任在认真检查患者口腔。

如发现使用的并非保健牙刷需及时更换，以免造成损伤。在牙膏的选择上，应选择使用含氟牙膏。科学已经充分证实，氟可以增加牙齿和骨骼的结构，还可以非常有效地预防龋齿。不过氟本身是一种有毒物质，因此使用含氟牙膏要注意用量，儿童切勿吞咽。

口腔溃疡又被称为“口腔上火”或“口疮”，是一种以周期性反复发作为特点的口腔黏膜局限性溃疡损伤。现代医学认为，复发性口腔溃疡首先与免疫有着很密切的关系，同时还和一些疾病或症状有关，比如消化系统疾病胃溃疡，十二指肠溃疡，慢性或迁延性肝炎，结肠炎等，另外贫血、偏食、消化不良、腹泻、发热、睡眠不足、过度疲劳、精神紧张、工作压力大、月经周期的改变等也能引起口腔溃疡。由此也不难发现，精神休息不好、内分泌不稳、肠胃功能不好和免疫功能紊乱的四类人更加容易患上口腔溃疡。

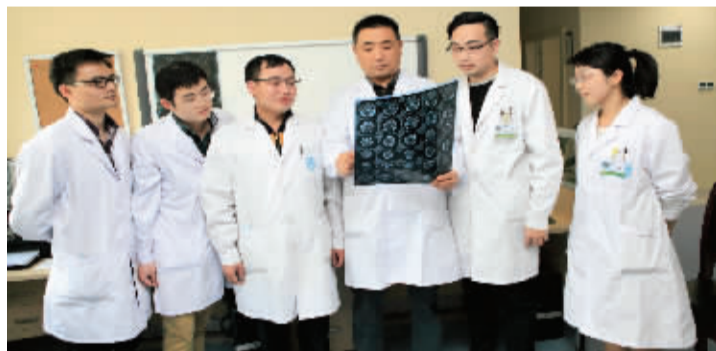
目前，医学上对口腔溃疡的

治疗方法虽然很多，但基本上都是对症治疗，目的主要是减轻疼痛或减少复发次数，但不能完全控制复发，所以平时预防尤为重要。平时应该注意口腔卫生，避免损伤口腔黏膜，避免辛辣性食物和局部刺激；保持心情舒畅，乐观开朗，避免事情和着急；保证充足的睡眠时间，避免过度疲劳；注意生活规律性和营养均衡性，养成一定排便习惯，防止便秘。

市中心医院口腔科科主任姜晓辉还特别提醒：“因为口腔溃疡的情况属于比较常见，大多数人在面对口腔溃疡时都难以引起重视，经常到医院就诊时已经属于情况非常严重了。因此，最重要的就是分清溃疡的程度，以免延误病情。此外，当口腔内的溃疡2周以上未愈合；口腔黏膜有白色、红色、或发暗的斑；口腔与颈部有不正常的肿胀和淋巴结肿大；口腔反复出血，出血原因不明；面部、口腔、咽部和颈部有不明原因的麻木与疼痛时，还需要警惕是不是患有口腔癌，此时应尽早到正规医院就诊确认。”

据了解，邵阳市中心医院拥有邵阳地区内唯一的口腔颌面外科，能开展先天性唇腭裂的修复，牙及牙槽外科及口腔种植，口腔颌面创伤及各种复杂的颌骨骨折复位固定治疗，口腔颌面部常见肿瘤的诊治，口腔颌面恶性肿瘤原发灶切除+颌颈联合根治+带血管蒂游离皮瓣修复，口腔颌面部后天畸形和缺陷修复，颌面部神经疾患的诊治，涎腺性疾病及颞下颌关节病等多项特色专科诊治。目前该科拥有病床32张，医师15人，护士22人，科室引进我市首台美国科锐CBCT、牙片机、瑞士ITI牙种植系统、显微外科及根管显微镜、登世伯机、根管预备及热牙胶填充系统等设备，承担着邵阳地区90%以上的口腔颌面损伤急诊治疗。其科研项目《改良朗根贝克法修复唇腭裂研究》获得省科研成果三等奖，市科研成果一等奖。2000年起开展的微笑列车慈善项目，至今已进行唇腭裂修复七千人次，是全省5家A级定点医院唯一的地市级医院，是我市唯一的颌面外科住院医师规范化培训基地。

居住环境是每一座城市给人留下的第一印象。当前，邵阳市通过积极创建国家级卫生城市，使得千年古城面貌焕然一新，干净的街道、优美的居住环境无不给人带来幸福的享受。而拥有一口整洁的牙齿、一个美丽的微笑往往也能在人际交往中给人留下深刻的第一印象，因此口腔“创卫”也是一场势在必行的革命。世界卫生组织已经将健康口腔的标准明确确定为“牙齿清洁、无龋洞、无疼痛感、牙龈颜色正常、无出血现象”，赶快行动起来，对照标准检查一下自己的口腔吧！



医术精湛的市中心医院口腔科医疗团队。孟天笑 摄

B 重度口腔疾病 找对“专家”

“高高的树上结槟榔，谁先爬上谁先尝……”尽管医学上已经证实口腔癌尤其是舌癌的发病率与嚼槟榔密切相关，仍然有许多人放不下这个爱好。去年10月，新邵县的周先生就因长期嚼槟榔导致“左舌部白色斑块半月，伴饮食刺激痛一周”被送往市中心医院口腔颌面外科就诊，经肿物活检被诊断为“左舌高分化鳞癌”。在该科医师团队的研究下，最终运用舌颈颌根治+股前外侧壁游离皮瓣舌重建手术，根治了他的舌癌，这项技术的运用在当时属我市首例。

像周先生这样嚼槟榔嚼成舌癌的情况并不算特例，但很多情况下，许多患者根本没有意识到自己患了口腔病，甚至意识到了

也不知道该去哪里就诊。因为在大多数群众眼里，嘴里起泡、溃疡、牙齿疼、颌面肿痛等都属于“小问题”，忍一忍、拖一拖就会自然好了，根本不能算是“病”，而许多医院也只设有“五官科”“牙科”等科室，导致了大部分群众对非“牙”类口腔疾病认识严重不足。

市中心医院口腔颌面外科主任姜晓辉介绍：“除了常见的与‘牙’有关的各类疾病，口腔学科还包括了口腔内科学、口腔颌面外科学、口腔修复学、口腔正畸学等重要内容，如果感觉不对劲或已经经过诊断确定为口腔疾病，应该及时前往正规专业的科室进行治疗，以免延误病情，给自己和家人造成更大经济及生活负担。”



各种牙科设备为你祛除牙齿疾病。申兴刚/摄



市中心医院口腔科高压蒸汽灭菌器。申兴刚/摄

A 常见口腔问题以“防”为主

在我国，最常见的三种口腔疾病是牙周病、龋病和口腔溃疡。牙周病主要指牙周炎和牙龈炎，据统计，约有2/3的人患有牙周病，其中成年人占97%，35岁以上人群失去牙齿的主要原因正是此类牙周病；龋病是由于牙齿表面一些地方不易得到清洁，细菌和食物残渣滞留，菌斑积聚较多而引发的，其发病率为45%；而口腔溃疡则更为常见，几乎所有人都曾有过口腔溃疡的症状，只是患病程度不同。

牙周病和龋病这两种口腔疾病都是细菌感染性疾病，牙菌斑的细菌及其产物是引发的始动因子，没有菌斑微生物就不会发生，因此，人们可以通过个人日常维护是可以达到防控目的的。有效刷牙是目前最主要的个人口腔维护方法，能达到清除牙菌斑的效果。邵阳市中心医院口腔颌面外科主任姜晓辉介绍：“有效刷牙的时间是三分钟，按照严格要求，每天应该刷三次牙，每餐饭后都应刷牙，但考虑到实际情况，每天早起和睡前刷牙就可以。”

有效刷牙需要一定的技巧。一般来说，成人提倡使用巴氏刷牙法，即手持牙刷柄，先将刷头放置于口腔内一侧的后牙牙颈部，刷毛与牙长轴大约呈45度角，刷毛指向牙根方向（上颌牙向上，下颌牙向下），轻微加压，使刷毛部分进入牙龈沟内，部分置于牙龈上；以2-3颗牙为一组开始刷牙，用短距离水平颤动的往返动作在同一个部位至少刷10次，然后将牙刷向牙冠方向转动，继续拂刷牙齿的唇（颊）舌（腭）面；刷完第一个部位之后，将牙刷移至下一组2-3颗牙的位置重新放置，注意与第一个部位保持有重叠的区域，继续进行下一个部位的刷牙；刷上前牙舌面时，将刷头竖放在牙面上，使前部刷毛接触龈缘，自上而下拂刷。刷下前牙舌面时，自下而上拂刷；刷咬合面时，刷毛指向咬合面，稍用力前后短距离来回刷。儿童则提倡用圆弧法刷牙，即用连续圆弧动作，让牙刷头转小圈；咬门牙先刷前牙再刷后牙，先上牙再下牙，刷完一侧再刷对侧；张开口，再刷牙里面，让各个牙面都被刷到，每个部位牙面要刷5-10圈，每次刷牙要刷两到三分钟。此外，在儿童还不能流利地书写阿拉伯数字（6-7岁）之前，家长可帮助儿童刷牙。在牙刷的选择上，目前保健刷牙已经普及使用，超市内都能购买到，但也有个别不规则的牙刷混在其中，需注意鉴别：保健牙刷的刷头小、刷毛软、有弹性，刷头放在嘴里转动自如，既不伤害牙龈，也不损伤牙齿。