



牙周病——一个被忽略的健康“杀手”

什么是牙周病?

牙周病是一种慢性炎症性疾病,主要影响牙齿周围的牙龈和支持牙齿的结缔组织。它的形成是一个渐进的过程。

1. 牙菌斑 当我们吃东西时,食物残渣会残留在牙齿上。细菌在牙齿表面形成一层无形的薄膜,称为牙菌斑。这些细菌通过代谢食物残渣产生酸性废物,而这些废物则会腐蚀牙龈和牙齿的表面。如果不及时清除,牙菌斑会逐渐堆积并形成硬质牙结石。

2. 牙结石 牙结石是一种坚硬、黄色或棕色的物质,黏附在牙齿上。牙结石不仅难以清除,而且为细菌生长提供了理想的理想环境。这些细菌会释放出有害的毒素,进一步刺激牙龈,导致炎症反应。

3. 牙龈炎 牙龈炎是牙周病最早期的表现之一。牙龈炎的症状包括牙龈肿胀、红肿、出血和疼痛。牙龈炎通常是可逆的,只要进行及时和适当的治疗,可以完全恢复到健康状态。

4. 牙周袋 如果牙周病没有得到适当的治疗,炎症可能会扩展到更深层的牙周组织,会导致牙周袋的形成。牙周袋是牙龈与牙齿之间的深度空隙,牙周袋中的细菌和牙结石会进一步损害牙齿的支持组织,导致骨质吸收和牙齿松动。牙周病的进一步发

展则可能导致牙齿的丧失。

牙周病是一种常见但易被忽视的口腔疾病,它悄无声息地损害着我们的口腔健康。许多人可能会低估牙周病的严重性,但事实上,它是导致牙齿松动甚至脱落的主要原因之一。本文将为您科普牙周病的知识,希望能引起大家对口腔健康的重视。

牙周病的发展过程

牙周病的发展过程可以分为三个阶段,即牙龈炎、轻度牙周炎和中重度牙周炎。每个阶段都有不同的特征和症状。

1. 牙龈炎阶段 在这个阶段,牙龈会出现明显的炎症反应,主要表现为牙龈出血、肿胀和疼痛。当牙菌斑和牙结石长时间积累在牙齿表面时,它们会释放出有害的毒素,刺激牙龈发生炎症反应。这时,及时的口腔清洁和护理可以帮助控制炎症,阻止牙龈炎的进一步发展。

2. 轻度牙周炎阶段 如果牙龈炎没有得到及时治疗,它可能会发展成轻度牙周炎。在这个阶段,炎症会进一步扩展到牙齿周围的骨组织,导致骨质吸收和牙齿支持组织的损失。此时,除了进行有效的口



腔清洁和护理外,可能需要进一步的治疗,如深层清洁和抗生素治疗,以阻止疾病的进一步恶化。

3. 重度牙周炎阶段 重度牙周炎是牙周病的最严重阶段。在这个阶段,牙齿的支持组织已经严重受损,包括牙龈、骨组织和牙周膜。牙齿可能会变得非常松动,甚至脱落。

牙周病的危害

牙周病不仅仅是口腔问题,它还可能对整体健康产生负面影响。

1. 丧失牙齿 当牙齿支持组织受损时,牙齿会变得松动,最终可能脱落。缺失的牙齿不仅影响咀嚼功能和美观,还可能导致其他牙齿的移位和咬合问题。

2. 影响心脏 牙周病与心脏病之间存在一定的关联。研究表明,牙周病细菌可能通过血液循环进入人体

内,引发炎症反应,增加心脏病和中风的风险。

此外,牙周病还与糖尿病、呼吸道感染、妊娠并发症等健康问题相关。牙周病会增加糖尿病患者血糖控制困难的风险,并可能影响孕妇的胎儿健康。

如何预防牙周病?

预防牙周病是关键。以下是一些预防牙周病的重要措施:

1. 养成良好的口腔卫生习惯 定期刷牙、每天使用牙线和定期洗牙可以有效清除牙菌斑和食物残渣,减少牙龈炎症的风险。

2. 定期就诊牙医 定期检查和清洁牙齿是预防牙周病的重要步骤。牙医可以帮助识别早期的牙龈问题,并提供适当的治疗和建议。

3. 健康的饮食习惯 减少食用含糖食品和饮料,增加摄入富含蛋白质、钙和维生素C的食物,有助于维持口腔健康。

4. 戒烟和限制酒精消费 吸烟和饮酒会增加牙周病的风险,因此应尽量避免或限制这些不良习惯。

牙周病可能是一个被忽略的“健康杀手”,但它的危害不容小觑。通过以上措施我们可以预防牙周病的发生和进一步恶化,让我们重视口腔健康,远离牙周病的困扰。

桂林医学院附属口腔医院 义彬玲

关于幽门螺杆菌,那些不得不说的

幽门螺杆菌(Helicobacter pylori)是一种细菌,常栖息于人体的胃黏膜表面。尽管它在体积上微不足道,但其影响却不可忽视。下面让我们深入了解一下有关幽门螺杆菌的相关知识。

什么是幽门螺杆菌?

幽门螺杆菌(Helicobacter pylori)是一种定植于人类胃黏膜表面的螺旋样杆菌,它是唯一可以在胃酸中存活的细菌,人是Hp的唯一宿主和传染源。当人体感染Hp后,会对胃黏膜产生直接或间接的破坏作用。人体胃粘膜屏障功能受损,且在饮食习惯、环境因素、遗传因素等共同作用下,很可能会发展成消化性溃疡、化生、异型增生、甚至肠型胃癌,还可能引起胃粘膜相关淋巴瘤、缺铁性贫血、胃粘膜萎缩、肠血、特发性血小板减少性紫癜、维生素B12缺乏症等疾病。需要注意的是,并不是所有Hp感染者都会发展为胃癌,但Hp感染是胃癌发生的诸多因素中唯一能够通过药物治疗得到控制的。

如何判断是否感染幽门螺杆菌?

确定是否感染幽门螺杆菌可以

采用多种方法,包括侵入式检查及非侵入性检查。侵入性检查包括快速尿素酶试验(RUT)、组织学检查、细菌培养、分子生物学检测(PCR);非侵入性检查包括C13呼气试验、C14呼气试验、粪便的幽门螺旋杆菌的抗原和抗体检测、血清幽门螺旋杆菌抗体检测、Hp细菌分型测定。

抗体检测和呼气检测是检测幽门螺杆菌的两种常用方法,各有其优缺点:

1. 抗体检测 这种方法是通过检测血液中的Hp抗体来确定是否感染幽门螺杆菌。当人体感染该菌后,会产生特定的抗体作为免疫反应,但幽门螺杆菌抗体可能在感染后很长一段时间内仍保持在体内,所以不能作为现症感染的确切依据。

2. 吹气检测 这种方法包括C13及C14两种呼气试验,都是通过检测呼出气体中的尿素来判断是否感染幽门螺杆菌。患者会饮用含有标记碳的尿素,如果体内有Hp,它会分解尿素产生氨,再通过呼吸排出体外。这种方法被认为是准确度极高的检测方法。C13与C14都是碳的同位素,相比较而言,C13

无放射性,检测价格较高,更适用于一些特殊人群,如儿童、孕妇等。

感染幽门螺杆菌后该怎么办?

感染Hp后,一部分人有反酸、烧心、胃痛、胃胀症状,一部分人甚至没有任何症状,那么感染Hp后要治疗吗?

1. 成人患者 对于成人来说,目前全国专家共识推荐成年人证实感染幽门螺杆菌后,如无治疗抗衡因素(如肝肾功能不全、高龄、伴发严重疾病等)均应治疗,且最好家庭共同治疗,以阻断家庭内传播。同时,为进一步了解Hp感染对胃内黏膜造成了何种程度的破坏,建议Hp感染者完善胃镜检查,并据此判断根除Hp治疗后是否还需追加其他治疗。对于高龄患者、基础病较多的患者是否治疗则需要专科医师评估权衡利弊。

2. 未成年患者 对于家庭中未成年人,基于以下几点原因,一般不建议在儿童时期进行Hp的治疗。

(1) 儿童感染后出现的病变较少;

(2) 儿童Hp感染有一定的自发清除率;

(3) 与成年人不同的是,儿童Hp清除后再感染率高;

(4) 儿童根除Hp的用药较成人更为困难。但如果儿童已经出现Hp相关的溃疡、淋巴瘤等表现时,必须根治Hp治疗。

如何预防幽门螺杆菌?

幽门螺杆菌主要通过口-口传播,即通过食物、水和接触传播,有显著的家庭聚集感染表现。为了减少传染,需要做到以下两点。

1. 避免聚集性感染 若家庭成员中存在幽门螺旋杆菌感染者,其他成员也需检查是否感染幽门螺旋杆菌。若有,则需及时根除治疗;若没有,则需减少必要接触,就餐时可以分筷,避免交叉感染。

2. 养成良好卫生习惯 预防感染的最佳方式是保持卫生习惯、食品安全,以及定期体检,以便及早发现和及时处理感染。

在医学研究不断进步的时代,我们对于幽门螺杆菌的认识越来越深入。通过掌握正确的信息,我们可以更好地保护自己和他人免受幽门螺杆菌感染。

柳州市中医医院(柳州市壮医医院) 叶剑