



牙周病

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

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。

展则可能导致牙齿的丧失。

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，那些不得不说的事

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。人体胃黏膜屏障功能受损，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，还可能引起胃黏膜相关淋巴瘤、缺铁性贫血、胃黏膜萎缩、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. 呼气检测 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. 避免群集性感染 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，就餐时可以分餐，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