

【科普】健康生活，从“齿”开始

台州市立医院 1周前

—— 点击蓝字，轻松关注 ——



口腔一直是人体健康的第一道关卡防线，口腔疾病对全身健康而言是一个可怕的“威胁”，与许多全身性疾病息息相关。因此，口腔的卫生与健康必须从小重视，除了预防和早期治疗外，我们也要定期对口腔进行全方面的“体检”。



你可能不知道：

口腔卫生从出生起就要重视



椒江的郑女士，近日因为女儿朵朵的蛀牙问题很是头疼。朵朵出生才1周岁多，牙齿就坏了大半，前面的门牙发黑，有些甚至出现了半剥落的状态。

无奈之下，郑女士只好带着朵朵到牙科诊室“报到”。医生仔细检查后，分析朵朵的全口蛀牙，可能与她晚上常常含着奶瓶睡觉有关。



“有的孩子喜欢长时间叼着或含着奶瓶睡觉，而当他们入睡后，唾液分泌减少或停止、吞咽功能减弱，这也在一定程度上导致了‘奶瓶龋’的形成。”台州市立医院口腔科副主任医师王姝介绍，奶瓶龋与婴幼儿体内的易感因素、抗龋能力和遗传有关，常常表现为门牙的唇侧大面积龋坏。奶瓶龋对牙齿的破坏面积广且治疗效果差，随着龋齿的病变加重，还会引起牙髓及牙根尖病变，这时孩子会感到剧烈疼痛或牙龈肿胀、流脓，严重者还会影响恒牙的发育，因此，一旦发现孩子有奶瓶龋的迹象，就应该及早就医。

王姝认为，口腔卫生从出生起就得重视，尤其是龋齿这类牙病还是重在预防。“简单来说，就是要定时清洁口腔。”

“预防龋齿最关键的方法，就是从母乳喂养的时候为孩子做口腔清洁，这样不仅有助于建立一个健康的口腔生态环境，而且有助于牙齿正常和健康地萌出。”她表示，在刷牙方法上，家长可以用软纱布包裹手指，轻轻为孩子擦洗口腔。待牙齿萌出后，可用软毛刷为孩子擦洗口腔和牙齿，确保清洁上下颌所有的牙面，特别是接近牙龈缘的部位。

“不过完成这一过程，首先得让孩子有安全感。”王姝解释，最好的做法就是鼓励家长用一只胳膊搂住孩子，让他/她的头靠胳膊，身子斜卧在怀里，“这样的清洁方法，能在一定程度上避免孩子因乱动而造成误伤。”

**你可能忽视的：
特殊人群尤其要注意口腔健康**



生活中常见的口腔疾病，有龋齿、牙髓炎、牙周病、口腔溃疡等等。很多人觉得这些疾病都是小问题，往往拖到疼得受不了时才来医院就诊，其实这时候已经迟了。对于一些特殊人群，例如儿童、孕妇和老人等，这方面的影响尤为明显。

“我曾经碰到过一名20多岁的牙病患者，因为听信“坐月子时刷牙会导致牙齿脱落”的老话，在产后的一个多月时间里坚持不刷牙，最后导致广泛蛀牙，到医院检查时已经到了影响牙神经的程度。”王姝说，治疗期间，光是帮她把蛀牙打磨干净就花了不少时间，到后来全部处理结束又来医院好几次，这名患者当时也觉得费时又费力，对自己以前的行为后悔不已。

“事实上，‘坐月子期间不能刷牙’的说法，完全是不科学的。”王姝认为，只要孕妈妈的身体不是特别虚弱，其实在产后第二天就可以开始刷牙了。因为月子期间，孕妈妈为了让身体尽量恢复和催奶，总是进食大量高糖蛋白类的饮食，大量食物的残渣留在口腔及牙缝里会发酵变成酸性物质，使牙周炎、口腔炎等发病率增加。孕妈妈生产后，身体里的钙元素大量流失，使得牙齿表面脱矿，牙龈易出血，牙齿也更容易受到损害，这也是“生一个娃，掉一颗牙”的老话流传的原因之一。

因此月子期间孕妈妈刷牙是必需的，且每天早晚都应该照常刷牙。饮食上，则最好做到平衡膳食，选择有利于身体健康和非致龋性的食物，少吃甜食，减少零食。



此外，王姝还提醒那些正在备孕的女性，尽量在计划怀孕前主动接受口腔健康检查，及时发现并处理口腔内的疾病或隐患，避免在怀孕期间因为可能发生的口腔急症，而导致婴儿流产、早产，尤其是孕期的前三个月和后三个月这两个时间段。

你可以改变的： 定期洁牙预防口腔疾病

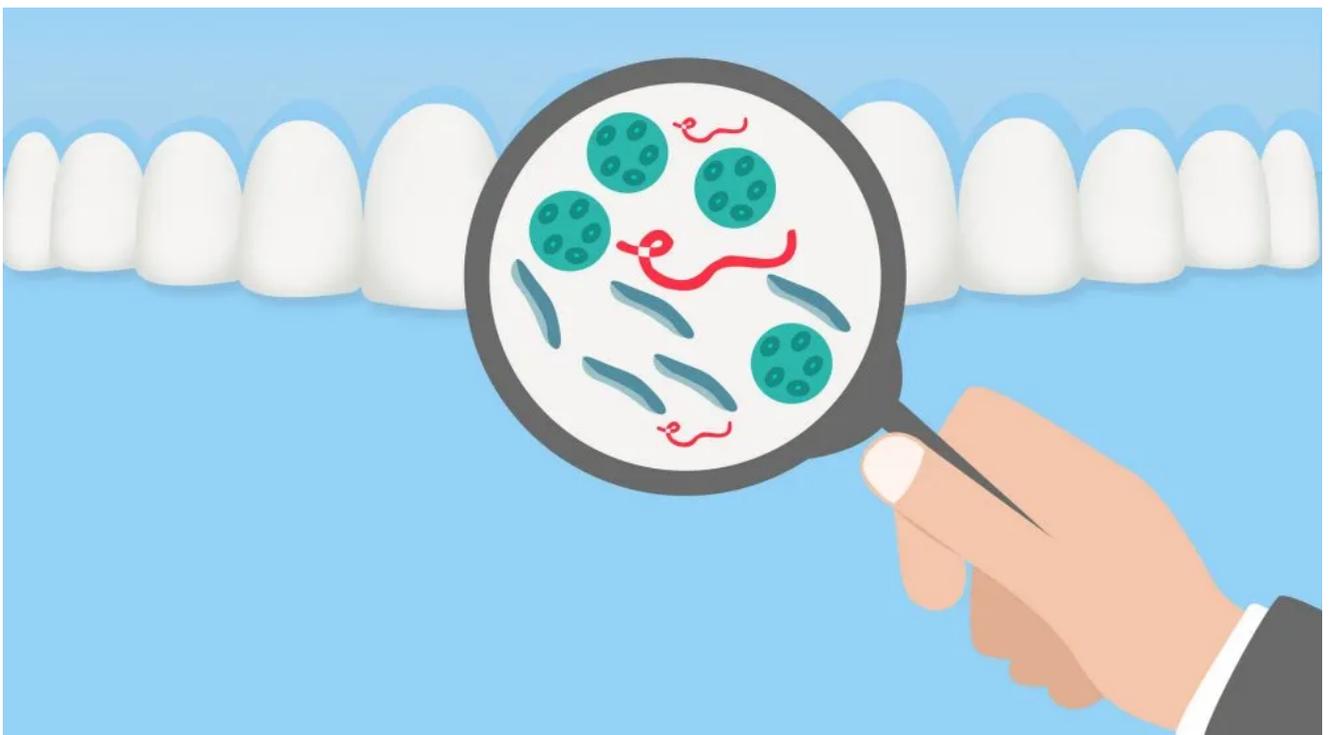


“老人年纪大，得牙病后主动就诊的意识很少，等到痛得不行或牙齿掉了大半后才来求医时，往往已经错过了最佳治疗时期。”这是黄岩的林先生，在陪母亲王阿婆到医院就诊时说的一句话。

因为长期卧病在床，今年60多岁的王阿婆身体状况一直不太好。4月的一个早上，老人在吃饭时，发现自己的舌头左侧边缘长了一个肿块，表现为菜花状局部溃疡，反复发作一直不见好，导致她难以吞咽食物。王阿婆被送到医院进行口腔检查，结果发现老人得的是舌癌晚期，只能依靠化疗、营养支持等医疗方法缓解疼痛，姑息治疗。

“舌癌的诱发因素有很多种，其中就包括局部刺激，营养不良和口腔卫生差等生活习惯。”王姝表示，这种疾病早期多表现为舌侧缘黏膜溃疡不愈、白斑或小硬结，一般不容易被察觉。等到出现疼痛等不适症状时，则可能已经进入了疾病的中晚期。治疗起来非常复杂，病人也会遭受到更大的痛苦。

“要预防这类口腔疾病，注意口腔卫生、定期口腔检查，及早处理病变牙齿是最有效的措施之一，做好口腔保健虽然不能回到最好的状态，却能让情况不至于继续恶化下去。”在注意牙齿卫生方面，王姝认为要选择适合自己的牙刷、牙膏，合理使用氟化物，选用符合口腔卫生要求的保健牙刷清洁牙齿。此外，多吃高纤维食品比如蔬菜粗粮水果等，也能在一定程度上对牙齿起到保健的作用。



而在定期洁牙方面，她建议大家首先养成早晚刷牙，饭后漱口的好习惯。提倡用巴氏刷牙法（又称水平颤动法），选择软毛牙刷，将牙刷与牙长轴呈45°角指向根尖方向（上颌牙向上，下颌牙向下），进行短距离微颤动，这也是美国牙科协会推荐的一种有效去除龈缘附近及龈沟内菌斑的方法。



内容来源：台州晚报 王怡

编辑 | 宣传统战部



台州市立医院微信公众平台



敬畏生命 追求卓越



台州市立医院眼科中心公众平台



敬畏生命 追求卓越