

速读区

俗话说,牙疼不是病,疼起来真要命。对很多人来说,牙疼得受不了,才会去医院诊治。能够做到半年或一年接受一次口腔健康检查的,少之又少。专家指出,牙痛是牙病的症状之一,仅牙周疾病一个病种就会影响到心、肺、肾等重要脏器功能。牙病绝不可小视,必须及时就医,以消除健康“炸弹”。

今天是“爱牙日”,你的牙齿健康吗?

大部分市民看牙很被动,出现问题才就医;龋齿、牙周病是困扰市民最多的牙病

■记者 蔡玲玲

今天是“全国爱牙日”。今年的主题是“健康每一天,从爱牙开始”。你知道吗?相关数据显示,牙周炎患者发生冠心病的几率为牙周正常者的1.5倍,发生中风的几率则是牙周正常者的2.1倍;患严重牙周炎的孕妇发生早产低体重儿的机率是牙周健康孕妇的7.5倍;口腔卫生差者慢性呼吸道疾病的发病率是口腔卫生良好者的1.3倍。

市人民医院口腔科副主任医师陈茂冲表示,虽然大众对口腔问题对全身健康的影响有所了解,但并没有因此改变其就医习惯,依然处于不看牙医或出现问题才就医的被动阶段。

困扰市民两大牙病:龋齿、牙周病

近日,记者来到市人民医院口腔门诊,候诊大厅里座无虚席,各年龄段的人都有。口腔科副主任医师陈茂冲告诉记者,每天都有这么多病人。科室里人手不够,去年增加了3名工作人员,近日又招聘了3名。预约他看诊的病人已经排到下个月了。来自市人民医院口腔门诊的数据显示,2013年该门诊接待病人达6万多人次。近年来,每年我市看牙人数以5%至10%的速度递增。

“这几年,市民对牙齿健康问题越来越重视。不过,他们的保健意识还不够,都是等到出了问题,比如龋齿痛得受不了,牙龈出血了,牙齿掉了,才来找医生。”陈茂冲说,目前,接诊的病人中最多的是患龋病和牙周炎。

龋病即“蛀牙”。据介绍,龋病的发病率很高,但由于其进展缓慢,一般情况下不危及患者生命,因此不易受到人们重视。但

是,龋病一旦病变向牙深部发展后,可引起牙髓病、根尖周病、颌骨炎症等一系列并发症,终致牙丧失,甚至影响全身健康。

很多家长感到困惑:“孩子每天刷牙,也不吃甜食,为什么还龋齿?”陈茂冲分析,引起孩子龋齿不是单一因素,而是多因素,包括细菌、口腔卫生、饮食习惯、牙齿本身质量好坏等,要预防龋齿,建议孩子应该半年去医院检查一次,给牙齿做个体检。

据全国第三次口腔健康流行病学调查结果显示,我国中老年人龋齿患病率分别高达88.1%和98.4%,5岁儿童乳牙龋病的患病率高达66.0%,12岁儿童恒牙龋病的患病率为28.9%。

该调查结果还显示,牙周病的患病率达到80%以上。一般人普遍认为,牙周炎是个小问题,不值得大惊小怪。“其实,这种看法非常错误和危险。”陈茂冲说,一

方面,牙周病发展的最终结局即是牙齿的逐渐松动和脱落。另一方面,现代医学大量研究表明,牙周病和许多全身疾病,如糖尿病、冠心病等的发生关系密切。同时,对于妊娠妇女而言,牙周病会危及胎儿的健康和发育,增加早产和出生低体重儿的发生率。

据了解,牙周病发展缓慢,患者早期常常没有明显的症状或不适,发展到一定的程度,才会出现牙龈出血、牙龈肿胀、口臭等症状。而当患者自觉有咀嚼无力甚至牙齿松动等症状时,牙周病往往已经发展到中晚期。这个时候才治疗,有相当的难度和复杂程度。

陈茂冲说,其实牙周病初期只需要通过清洁、简单的药物治疗即可治愈,然而一旦发展至重度,则需要手术治疗,治疗时间也比较长。因此,市民有必要每半年到一年进行一次牙周检查和洁牙。



牙齿矫正不限年龄 最佳年龄是十三四岁

市区安阳路上有一家口腔诊所,紧挨着安阳实验小学和安阳实验中学。诊所负责人孙节笑称,之所以把诊所开到这里,是有原因的。客户人群中中学生占了大部分。

牙齿正畸,即牙齿矫正,指通过矫治器对牙齿施加外力,达到排齐牙列的目的。而牙齿矫正的最佳年龄,在13至14岁。在牙齿生长周期内及时干预矫正治疗,基本上都会收到很好的效果。有不少家长错误地认为,乳牙终将被恒牙替换,结果错过了孩子牙齿最佳矫正时机。

孙节说,排齐牙齿只是正畸治疗最基本的目标,更重要的是,通过完善的正畸治疗可以纠正颌面部的不对称发育,消除咬合干扰,避免咬合创伤及牙齿的异常磨损

(包括夜磨牙症的发生),恢复正常的口腔功能,维持或恢复颞下颌关节的健康和牙周的健康。

据了解,牙齿矫正不是儿童的专属,成年人也可以进行牙齿矫正。不过,成人正畸还要考虑健康状况的影响,患有风湿性心脏病、冠心病、甲状腺机能减退、胃酸过多、糖尿病、关节炎、出血性疾病、癫痫等疾病者,先要使这些疾病得到控制。

牙齿矫正是个慢活,一般儿童至少需要1至2年时间,而成年人可能需要2至3年时间。这是因为成人生长发育已经停止,牙槽骨改建比较缓慢,牙齿移动相对慢一些,所需要的治疗时间较长。此外,成人正畸治疗后更易于复发,所以治疗后的保持很重要。

保护口腔卫生关键: 正确刷牙,养成良好饮食习惯

在很多家长观念中,孩子的龋齿是因为吃糖造成的。口腔医生则认为,糖只是导致孩子龋齿的一个因素,真正让孩子患上龋齿的原因是因为口腔清洁不到位造成的。

陈茂冲介绍,要保护牙齿,首先要学会正确的刷牙方式,采用“竖刷法”,牙齿的三个面都要刷到,每次刷牙时间不能少于3分钟。要选择刷

头较小、刷毛软而有弹性的牙刷,以更好地保护牙龈。

牙齿健康,与良好的饮食习惯息息相关。口腔医生建议,日常少吃甜食和碳酸饮料,多吃一些纤维丰富的食品或粗粮,防止咀嚼肌功能衰退,对牙齿和身体都有好处。晚上睡前刷牙后不再进食。半年或一年内,到正规医院或口腔诊所进行口腔健康检查。

正规洗牙,不会破坏牙龈、造成牙齿松动

全国第三次口腔健康流行病学调查显示,我国35至44岁年龄组人群的牙周健康率仅为14.5%,牙石检出率高达97.3%。

据了解,牙周组织中的牙菌斑和牙结石的沉积,即使天天刷牙也难以清除干净,因此需要洗牙。专业的说法为“洁牙”,是指用洁治器械去除龈上牙结石、菌斑及色素,再加上打磨抛光和药物冲洗,以延迟菌斑和牙结石的再沉积,从而有效防治牙龈出血或牙齿松动等口腔问题。洗牙,是牙周病最为基础的治疗手段。

我市虽然没有做过洗牙率的调查,“能够在半年或者一年内洁一次牙的比例肯定很低,而

且大多数人从来不洗牙。”从业多年的陈茂冲认为,这是由于公众对口腔治疗存在误区、缺乏正确的口腔保健知识和意识。

不少市民认为,洗牙容易造成牙齿松动,牙龈还会出血,牙齿容易敏感等。“这些都是人们对洗牙存在的误会。”陈茂冲解释,正规洗牙对牙齿是不会有损伤的。

据了解,目前,洁牙大多是超声波洁牙,即利用超声波的震荡将牙石震下来,规范的操作是不需要直接接触牙齿的。即使是对付较为牢固的牙结石,也只是轻轻接触牙结石,以震动的力量去除结石。这种力量不仅小,而且作用方向几乎与牙面平行,

与拔牙时作用于牙颈部摇动的力量根本不可同日而语。

不过,陈茂冲提醒,洗牙去除牙石后,失去了牙结石的“假性保护”,牙齿接触到外界环境,会较之前感觉更为敏锐。通常这种敏感的状况会在洗牙后1至2周消失。关于洗牙导致牙齿松动的问题,陈茂冲解释,如果有这种可能,实际上是本身牙齿的松动早已发生,只是暂时没有表现出来而已,“牙石不清除,牙周组织会发生萎缩,牙缝会进一步加大,到一定程度时,牙齿就会松动、脱落。”

陈茂冲强调,最好每半年或一年洗一次牙,及时清理牙石,可以有效预防牙周病的发生。

