

大部分人都有的口腔问题 不疼不痒却让你牙齿掉光

牙龈红肿出血、口臭挥之不去，这是“上火”了？牙龈不断退缩，牙齿松动脱落，看来是“岁月不饶人”啊！觉得口腔出现这些问题很正常所以掉以轻心了？小心，这很可能是口腔健康的“头号杀手”——牙周病盯上你了！比起人们对蛀牙的熟知程度，牙周病并不那么广为人知，但它的发病率却高得吓人。全国第四次口腔健康流行病学调查资料显示，35—44岁居民中，牙周健康率仅为9.1%；55—64岁居民中，牙周健康率仅为5%。什么是牙周病？如何判断自己是不是得了牙周病？2024年9月20日是第36个全国爱牙日，我们邀请到南京大学医学院附属口腔医院（南京市口腔医院）牙周病科主任医师谭葆春和大家聊聊这个“危险”的口腔疾病。

现代快报/现代+记者
张宇/文 刘畅/摄

口臭、牙龈红肿 不一定是“上火”

不疼的牙病也是病

牙齿是通过牙龈、牙周膜、牙骨质以及牙槽骨这些牙周组织将牙齿牢牢地固定在牙床上以发挥功能的。如果把牙齿比作大树，那么牙周就是牙根周围的土壤，而牙周病就是“水土流失”的过程。谭葆春告诉记者，牙周病是指发生在牙齿周围组织的疾病，是各类牙龈病和牙周炎的统称，而我们日常所说的牙周病一般是指慢性牙龈炎和各类牙周炎。

牙周病是一种慢性的疾病，早期症状不明显，导致很多患者到医院就诊时才发现牙周已经被破坏得非常严重，这时治疗费用高、过程复杂，患者自己还受罪。面对这一情况，不少人很是好奇：“我好好的牙，平时也不疼，怎么突然有这么大的问题？”虽然牙周病常被人称为“沉默的杀手”，但在疾病发生发展过程中还是有各种蛛丝马迹可循。啃个苹果刷个牙，牙龈有点出血，很多人觉得这太正常了，又不疼没什么问题。“其实，这是牙周病的早期信号，没有问题的牙周是不会因为刷牙而出血的。”谭葆春表示，想看看自己有没有牙周病，第一件事是照镜子，仔细观察自己的牙龈。健康的牙龈是粉红色的，质地坚韧。如果牙齿周围有菌斑、软垢、结石，会导致牙龈颜色变深甚至暗红，这就是炎症的表现。

“相当一部分患者把牙周病当作牙龈上火，认为是饮食不当或季节引起的，吃点消炎药就好了。这样虽然能一时地改善症状，但这种急性炎症会转化为慢性炎症，而牙周的破坏却持续地进行。”谭葆春强调，日常生活中如果刷牙时有牙龈出血、咬物时牙龈出血、口腔异味等症状，就要警惕这是牙周病释放出的“信号”。如果此时接受治疗，治疗效果一般比较好。但如果没能及时治疗，觉得不痛不痒继续拖下去，随着病变的进展，会出现牙龈红肿疼痛、牙缝变大等症状。可是当炎症状态持续、支撑牙齿稳固的牙周组织逐渐丧失，牙齿会出现肿痛溢脓、松动无力、东倒西歪，甚至脱落等明显症状。到了这个时候，牙周炎通常已发展到很严重的程度，治疗难度增加，往往需要多学科联合治疗才能达到预期效果。

牵一“齿”动全身

治疗前务必先检查牙周

最近，“牙龈线后移”成了网络热搜。不少网友表示，如今对镜自检，不仅要担心发际线后移，还要担心“牙龈线后移”。牙齿变长了，这算“岁月的痕迹”吗？谭葆春表示，“牙龈线后移”在临床上称为“牙龈退缩”，也是牙周炎的一种伴发病变。年纪大的人牙龈退缩发生率很高，但牙龈退缩并不是“老年人的专属”，如今越来越多二三十岁的年轻人也出现了这一情况。“其实，比起‘发际线后移’，‘牙龈线后移’对健康的影响要大得多。当牙龈退缩发生时，可能意味着牙周炎已经发生了。”谭葆春介绍，牙龈暴露会容易造成牙根敏感，让患者对冷热刺激敏感。同时会对美观造成一定的影响。当伴有牙龈乳头退缩时，牙与牙之间的缝隙会增大，容易导致食物嵌塞；如果不及时清理嵌塞食物，则容易导致牙齿根面龋坏。“退缩的牙龈一般不能自动复原，如果退缩导致牙齿敏感或者影响到美观，那就要到医院进行牙龈的修复。”

“病从口入”并不是危言耸听，牙周病不仅会发生牙龈出血、牙龈退缩，当发展成牙周炎后，不仅会偷偷“吃掉”牙槽骨，让牙齿掉光，甚至可能威胁着全身健康。谭葆春表示，牙周病与很多全身疾病，如心血管疾病、糖尿病、类风湿性关节炎、妊娠并发症等有着密切的关联，而慢性炎症是牙周炎和其他全身疾病共同的危险因素。“牙周炎导致的红肿出血，实际上相当于在嘴里开了一条常年不愈的伤口，口腔内的细菌和毒素轻易地就可以从这条伤口进入血液循环，人体自身的免疫机制为了对付这些细菌会合成一种类似于血小板的胶状蛋白质，而这种胶状蛋白质会导致血液变得黏稠，在血管内形成血栓。”谭葆春说。

“在爱牙日之际，我也想呼吁一下，大家在进行口腔治疗前，一定要先来牙周病科进行检查。”谭葆春强调，健康的牙周组织是口腔内各种治疗的基石。不难想象，在牙龈红肿流血的情况下，是无法制作精良美观的口腔修复体的，也无法取得正畸治疗的良好效果，在牙周炎未控制时植入种植体也会失败。因此，诸如牙体和牙列的修复工作，正畸治疗，缺失牙的种植修复、牙齿颌面手术等，都应该在原有的牙周病得到控制，并保持牙周健康状态的基础上进行，其设计和操作也应当注意保护牙周组织，绝不可以伤害牙周组织。

“还要重点提醒一点，如果有备孕计划或者检查出肿瘤需要化疗前，务必到医院先检查一下牙周，把牙周的问题先解决掉。”她表示，怀孕期间体内的激素水平会发生显著变化，可能导致口腔环境发生一些变化，容易出现牙龈炎、牙周炎等口腔问题。这不仅影响孕妇的健康，还可能对胎儿产生影响，中度或重度的牙周炎可能会导致早产儿或低体重儿的发生。因此，在怀孕前进行口腔检查是非常有必要的。“而化疗会削弱口腔黏膜的防御能力，那些未处理的牙齿问题可能因为化疗而引发感染，威胁到整个口腔乃至全身的健康。其次，化疗后身体的愈合能力会受到影响。如果化疗后再治疗口腔疾病，伤口愈合可能会变得困难重重。而且在头面部放疗后的几年内，有些治疗（如拔牙）是不能进行的，否则可能会造成骨头的坏死。一旦不能进行操作的牙齿问题时，只能硬扛。”



南京大学医学院附属口腔医院(南京市口腔医院)牙周病科主任医师谭葆春

别再“表演型刷牙”

这件小事或许真没做对

谭葆春告诉记者，牙周病的发生与多种因素相关，但其罪魁祸首是牙菌斑。牙菌斑肉眼一般不容易观察到，但搞起破坏来毫不含糊：它腐蚀我们的牙齿、侵占牙周的领地、损伤牙周组织。如果及时把牙菌斑清除，那么牙龈就能得到休养，很快便恢复如初。但是如果牙菌斑持续堆积，甚至钙化形成牙结石，不仅细菌可以持续搞破坏，免疫细胞与细菌之间的大战也进入了胶着状态，无辜的牙周组织不断受到牵连，造成深层牙周组织的破坏吸收，这就发展成了牙周炎。

想要预防牙周病，谭葆春表示，正确的刷牙方法非常重要，“很多人都是‘表演型’的无效刷牙，为了刷牙而刷牙，其实并没有真正把牙刷干净。”正确的刷牙方式是每天早起后和晚上睡觉前各刷一次，每次不少于3分钟。避免横向刷牙，将牙刷放在牙齿与牙龈的交界处，牙刷毛尖端对着牙龈，形成45度斜角，略微加压，原地水平颤动数次，然后移动牙刷至邻牙，每次牙刷覆盖2—3颗牙。如果牙龈退缩或牙龈比较薄的人，建议采用竖刷加旋转的方式，防止过度刺激牙龈。而牙刷的选择上，牙刷刷头要小，便于牙刷在口腔中灵活转动，能够刷到牙齿的各个面，并容易刷到最后两颗牙齿；刷毛排列合理，一般是3—4排，便于清洁牙齿和刷牙后牙刷本身清洗；刷毛选用优质尼龙丝，细而有弹性；刷毛的顶端磨圆钝，刷牙时不易损伤牙齿和牙龈。“除此之外，日常还要注意定期进行口腔检查，有牙周病的患者建议每半年复查一次。”谭葆春补充道。

牙周组织一旦被破坏，很难恢复。牙周病的治疗也不是一朝一夕的事，是一个系统的过程，需要采用多种方法，按照一定的次序才能完成。谭葆春说：“我们一般通过洗牙、牙周刮治、牙周手术等来治疗牙周炎。如果及时防治，一般通过洗牙及牙周刮治即可处理。值得注意的是，牙周病的治疗也不是一劳永逸的，口腔内的细菌就像烧不尽的野草，前赴后继、生生不息，牙菌斑也会源源不断地堆积，一旦对口腔卫生麻痹大意，狡猾的细菌就可能卷土重来。”所以，要想拥有健康的牙周，重中之重就是每天正确有效地刷牙，当然，定期专业的口腔维护也是不可或缺的。

