

[专家指导]

防治牙龈出血全攻略



你在刷牙的时候,有没有发现过牙龈出血?吃苹果的时候,有没有留下红色血齿印?你是否曾为这些小问题大伤脑筋?如果你也是“血齿”一族,就要看看专业医师是怎么建议的了。

牙龈出血是口腔疾病的常见症状之一,牙龈出血的原因很多,最常见的是患牙龈炎和牙周炎的病人,我国有75%以上的成年人患有不同形式的牙龈炎或牙周病。其实,只要牙龈炎和牙周病治好了,您的牙龈出血的问题就可以解决了。

解析牙龈炎和牙周病

我们的口腔中充满了细菌,这些细菌、黏液和其它的杂质常常在牙齿表面形成一层粘粘的、无色的“菌斑”,如果菌斑没有及时被清除就会变硬,然后形成滋生细菌的温床——牙结石。

菌斑和牙结石在牙齿上停留时间越长危害越大。细菌会造成牙龈感染——我们称这种情况为“牙龈炎”,患牙龈炎时牙龈会发红、肿胀、容易出血。

牙龈炎是牙龈疾病中比较轻的疾病,可以通过良好的日常口腔清洁护理来治疗和预防。



防。若“牙龈炎”未能得到及时的治疗,会进一步加重发展成“牙周炎”,也就意味着牙齿周围

发炎。

发生“牙周炎”时,牙龈不能紧紧包住牙齿,而和牙齿之间形成感染的“牙周袋”。

当菌斑扩大并向牙龈线下生长时,人体自身的免疫系统会和细菌作战,细菌的毒素和我们自身的酶,就会开始破坏牙齿周围起固定作用的组织,支持牙齿的牙槽骨、牙龈等组织遭到破坏后,牙齿逐渐松动,最终导致牙齿脱落。

预防牙龈疾病三方法

预防牙龈疾病,养成良好的口腔卫生习惯很重要,坚持早晚认真刷牙的习惯,选用高质量的牙膏和口腔清洁护理产品,可以给你的口腔健康提供全方位的保护。

目前比较常用的口腔健康护理产品主要有以下几类:

牙膏:牙膏是刷牙的必需品,它可以帮助口腔健康,但效果非常有限。

漱口水:越来越多的人使用漱口水增进口腔健康,但因其所含的有些成分对人体产生的副作用而越来越少使用了,也有消费者因不能适应漱口水的口味而放弃使用。漱口水能帮助清洁口腔健康,但其作用持续的时间不够长。

抗菌凝胶:抗菌凝胶口腔护理产品是最新的口腔健康护理产品,只需要每晚临睡前用其取代牙膏刷牙即可。对牙龈和牙周病常常出现的牙龈出血、口腔异味非常有效。

专业医师的特别提示:

- 1.为避免牙结石引发的危害,应定期去专业的牙科机构进行洁治。
- 2.由于牙龈疾病与全身健康也有密切的关系,美国牙周病协会报告指出患有牙龈牙周疾病孕妇发生早产和生产出低体重婴儿是正常孕妇的7倍,所以孕妇尤其需要加强口腔健康护理。
- 3.口腔健康与糖尿病、心血管疾病以及呼吸道疾病等都有密切的关系,需要密切关注。
- 4.如果您刷牙时常会出现牙龈出血,那就需要加强口腔健康护理或看牙医了。

(耿健)

[我说健康]

秋有四燥 用对四药



进入秋季,天干物燥的气候环境日益临近,空气湿度的大幅下降常使人体难以适应,而被“燥邪”伤及。中医认为,“主气司呼吸”的肺与大气直接相通,是最容易被燥邪侵犯的部位,燥邪一旦经口鼻入侵入于肺,耗伤津液,肺失于濡润,影响其正常功能,咳嗽、咯痰等情况就会出现。尤以秋分之后小雪之前,人体最易感受燥邪。常见的燥邪大致有四种,要针对不同情况用药。

五汁饮防御肺燥。燥邪入侵,鼻咽常是最先受累的地方,因此当出现鼻咽干燥、咽喉疼痛时,就需及时应对了。此时不妨自制五汁饮缓解燃眉之急。五汁饮即梨汁、荸荠汁、鲜芦根汁、麦冬汁、藕汁,调匀凉服或温服,梨汁清肺、荸荠汁清热化痰、鲜芦根汁清胃、麦冬汁润肺生津、藕汁清热止渴,五汁合用能生津润燥止渴。但要注意,五汁饮甘寒,不宜多饮,脾胃虚寒的人最好温服。

蜜炼川贝枇杷膏治温燥。进一步发展,燥邪伤及肺卫,会出现鼻咽干燥、咳嗽等上呼吸道症状。这时要注意,燥邪伤肺有温、凉之别。一般来说,初秋时气温还没有明显下降,这时多表现发热、微恶风寒,头痛少汗,口、唇、鼻、咽干燥,干咳无痰或痰少而黏,难以咯出,甚至痰中带血,舌干苔黄等“温燥”表现。这时可选用清肺润燥、化痰止咳的蜜炼川贝枇杷膏或二母宁嗽丸。

杏苏止咳颗粒治凉燥。到了深秋,燥而偏寒的“凉燥”则更为常见,表现为恶寒重、发热轻、无汗、鼻塞、喉痒咳嗽、口干、微渴以及舌白而干。此时可用润肺止咳的杏苏止咳颗粒。

麻仁润肠丸治肠燥。中医学认为,大肠与肺关系密切,燥邪耗伤津液、损伤肺阴,会进一步影响大肠的传导功能而表现为“肠燥便秘”。大便秘结伴有小便黄少,可选用能润肠通便的麻仁润肠丸;伴有胸腹胀满、食欲不振的,还可以选用有润肠通便兼健胃消食作用的麻仁滋脾丸等。

(杨文华)

牙齿发黄的原因

牙齿发黄的原因,通常有以下两种情况:

一是牙齿矿化,比如四环素牙、氟钙斑牙,因为是药物损坏牙釉质,这种情况是牙表面没有光泽,发黄发灰发黑;另一种是由于平时经常抽烟、喝茶、喝咖啡,或者不爱刷牙的人,在牙表面上形成牙渍而发

黄。

如果说发黄的牙齿比较均匀,而且比较好的刷牙习惯,同时也没有喝茶和咖啡的习惯,就很可能是第一种。

以上两种情况,用牙膏是不能有效去黄的,如果是第二种情况,超声波洗牙可以

改善一时,但如果饮食习惯不改,很快牙渍还会重新附着于牙齿表面,洗牙太频繁,不仅痛苦,而且对牙本身肯定有损害。还有的人想冷光美白,在一定程度上可以达到某种效果,但是价格也是昂贵的,一次至少都几千上千元。

(段敬)

洗牙的误区

说起牙周健康,北京大学口腔医院正畸科主治医师丁鹏博士说,只有坚持有效刷牙、定期去医院检查洗牙,才是获得健康牙周的保证,但目前我国绝大多数人在对洗牙的认识上还存在很多误区。

我每天都认真刷牙,没有牙周病,不需要洗牙。

刷牙再好,难免会留有死角,时间长了就会形成牙石,特别是一些牙齿不齐、长期吸烟和喝茶的人群,牙石一旦形成,就容易聚集致病细菌,进而引起牙周炎症,时间久了,还会因牙周炎症影响身体健康。因此,最好一年洗一次牙,容易长牙石的牙周炎患者最好半年甚至3个月就洗一次。

洗牙会让牙齿松动。

这种情况在本来牙石就较多的患者中容易出现。其实松动现象并非洗牙本身所致。这些患者本来牙周病就较重,牙槽骨已吸收,牙周的纤维被破坏,牙齿已经松动。由于牙石的“夹板效应”而得到暂时的“支撑”,平时感觉不到牙齿松动。牙石被“洗掉”后,牙齿变得“孤立”,于是又重新出现了松动,实际上洗牙正是把导致牙齿松动的因素去掉,接下来对松动的牙齿还应该采取进一步的牙

周治疗。

洗完牙后,牙齿会疼痛。

一般情况下会有两种疼痛:一种是洗牙过程中的酸痛。牙石常聚集于牙龈缘、牙颈部,而牙颈部比较薄弱,离牙神经距离近,所以在洗牙时会感到酸痛。另外一种就是洗完牙一段时间内有些人会感到冷热刺激敏感。牙石去除前阻挡了外界的刺激,去除后这些敏感因素通过牙齿结构上的一些通道直接刺激牙神经,就会出现敏感症状,但这种症状是暂时的,几天或一两周后就会逐渐消失。

洗牙会损伤牙齿。

超声洗牙机头本身对牙齿没有切削功能,正确规范操作是不会损伤牙齿的。但如果操作

洗牙小常识

- 什么是超声波洁牙? 超声波洁牙是利用超声波震动来清除牙齿表面的牙石和菌斑。
- 正常情况下,应该每年洗一次牙。
- 超声波洁牙会不会伤牙? 洁牙机是通过超声波震动而不是磨除牙石,因此不会损伤牙齿。
- 为什么需要定期超声波洁牙? 口腔常入病菌和牙菌斑初期不易发现,定期超声波洁牙能防止已有的牙菌斑继续发展。
- 超声波洁牙会带来哪些危害? 牙石和菌斑含有大量细菌会引起牙周炎,如果不及时治疗,会引起牙龈萎缩,牙齿松动,严重时甚至脱落。

不当,比如加压或在牙齿一个部位停留时间过长,就会出现轻微划痕。洗牙之后一般都要进行抛光,可以弥补一些细微的粗糙面,否则很容易色素沉着或沉积牙石。

(王薇)

