

· 齿间守护

## 什么是牙周炎?该怎么预防?

曹亚莉

(正定县人民医院 河北 石家庄)

**引言** 近些年来人们生活水平逐渐提高,对于自身的健康关注度也随之提升,但是在口腔健康方面的了解程度还远远不够,很多小伙伴儿在出现牙疼、口气、牙齿松动等症状反应以后才提起重视,因此造成了治疗时间的延长,并且花费更高。在口腔疾病中牙周炎非常常见,当刷牙出血、牙缝变大、长时间口臭时就是牙周炎病症的表现,那么什么是牙周炎?我们又该如何预防呢?下文就为大家揭晓答案。

**关键词** 牙周炎;口腔卫生;预防

**文章编号** 045-2025-0663

### 一、牙周炎是什么?

牙周炎顾名思义是一种炎症反应,它的发生主要是由于局部因素造成的牙周支持组织发生的慢性炎症情况,一般多集中在35岁以上的人群中,如果龈炎没有得到及时的治疗干预,随着炎症的发展就会一直扩散到牙周膜、牙槽骨以及牙骨质中,进而发展成为牙周炎。

值得注意的是,牙周炎在早期发病时没有明显的症状,因此很多人会忽视,等到发生症状时已经非常严重,甚至牙齿都不能保留,因此需要及时预防和关注,避免病情严重。

### 二、牙周炎会出现什么症状?

**1. 刷牙时出血:**无论在刷牙时出现间歇性还是连续性的出血,也无论出血量的多少,在刷牙时发生出血都表示牙龈状况不好,至少是有牙龈炎症的。这种炎症是否已经对骨头造成影响,还需要口腔科医生进行专业的检查诊断。

还有一些牙周炎患者刷牙时出血情况并不明显,比如长期吸烟就会使得牙龈的颜色苍白、质地较韧,因此出血的倾向不明显。有研究发现,吸烟与牙周炎的发生有着非常直接的关系,吸烟会促进炎症的发展,因此需要对牙周开展常规的检查,通过定期检查来早预防、早治疗。

**2. 长时间口臭:**口腔疾病中口臭非常常见,

收稿日期:2025-04-08 录用日期:2025-06-26

通讯作者:曹亚莉,单位:正定县人民医院 河北 石家庄

引用格式:曹亚莉.什么是牙周炎?该怎么预防?[J].中华健康讲坛,2025,1(1):4-6.

引起口臭的原因较多，其中牙周炎是一个重要的因素，牙周炎会造成牙龈出血和组织发生炎症，致病菌产生的代谢产物就会造成人们出现口气、口臭的情况发生。

**3. 牙龈肿痛：**当某一个位置的牙龈由于急性炎症发生脓肿时，就会发生牙龈肿痛的症，这个牙龈上的包也许是刚刚发生的，也许是反复出现的，这种病症就是牙周炎症造成的牙周脓肿，牙周脓肿往往表示局部的骨头被破坏，因此一定要及早治疗处理。

**4. 牙齿松动、脱落：**牙齿松动就是炎症随着病症的发展出现严重的显性，有些牙齿松动会在治疗过后缓解，牙齿松动后，就会在嚼东西时受到影响，当出现个别牙齿松动甚至脱落时，需要马上进行牙周检查。

**5. 牙缝变大：**牙周病会造成牙龈和下方的牙槽骨发生退缩，因此造成牙间本应该有牙龈和牙槽骨占据的空间出现了暴露，这时就会感觉到牙缝变得越来越大。

### 三、怎样及时预防牙周炎的发生？

**1. 保持口腔卫生：**日常中要注重口腔卫生，坚持开展早晚刷牙以及饭后漱口的好习惯，了解掌握正确的刷牙方式，避免不良刷牙造成口腔疾病的发生。正确的刷牙方法为：每天早晚各刷1次，每次3分钟即可，晚上睡前刷牙更为重要。牙刷应选用小头软毛牙刷，便于在口腔内转动清洁各个部位，毛端应加工磨圆。牙刷应定期更换，3个月至半年更换一次。

刷牙的方法很多，各种刷牙方法之间没有

明显的优势区别，关键是针对个人的情况，采用合理的牙刷，刷得彻底。

**2. 健康饮食习惯：**日常中注重饮食结构和饮食习惯，做到饮食科学、营养均衡，多吃水果蔬菜和蛋、奶等食物，减少糖分的摄入，不抽烟、少喝酒，多吃富含纤维的耐嚼食物来增加唾液分泌，通过唾液的分泌来帮助牙面和口腔清洁。

**3. 正确保护牙齿：**避免日常中经常饮用碳酸饮料，碳酸饮食会对牙齿造成不同程度的健康影响。在睡觉前，如果刚吃完酸性的食物如柠檬等，不要马上刷牙，因为这类酸性的食物会造成牙齿表面的釉质软化，这个时候刷牙就会将其破坏，牙齿形成了损耗，如果吃了酸性食物应该要先漱口，然后过一会儿再去刷牙。

**4. 发现疾病信号：**如果出现了刷牙出血以及吃东西出血的情况，需要及早引起重视，这种现象就是牙周发生炎症的表现，需要及时到医院进行诊治，由专业的医生查看龈下牙石和牙龈萎缩的情况。

### 四、结语

通过以上的讲解，你是否对牙周炎知识有了更多地了解？日常中养成良好的口腔卫生、坚持正确的刷牙和饭后漱口、注意饮食习惯，这就是最为简单有效的牙周炎预防方法，除此之外还要对口腔疾病引起重视，只有这样才能远离疾病的发生。

（本文转自河北广播电视报，2023年11月17日）

**曹亚莉**，河北省正定县人民医院口腔科副主任医师，河北省中医药学会科普专业委员会委员，河北省口腔全科专委会委员，河北省儿童健康学会儿童口腔专委会委员，每年线



下培训 10 余场，线上科普视频数十条。被评为河北省健康科普专家库专家。科普作品《儿童龋齿的预防》荣获第二届石家庄市青年医生健康科普讲解大赛二等奖；《龋苑杂坛，防蛀专栏》荣获第二届河北省青年医生健康科普讲解大赛二等奖；第四届全国金牌讲师大赛全国第 32 名；石家庄首届健康传播精英选拔赛获得“最具潜力奖”。

(接 P11)

**黎嗽亮**，中南大学湘雅三医院麻醉科主治医师。医学博士，毕业于中南大学湘雅医学院临床医学八年制。美国匹兹堡大学医学中心访问学者。长期从事临床麻醉一线工作，有丰富的临床麻醉与评估、术后镇痛、无痛诊疗及无痛分娩工作经验。长期从事麻醉医学科普工作，作品多次荣获湖南省优秀科普视频，2024 年获思享 +Talk- 青年麻醉医生思辨会总评会全国总冠军。