

· 现代医学

牙周病的预防

袁红梅

(四川大学华西口腔医院 四川 成都)

引言 牙龈反复出血是小问题吗？牙齿松动是小问题吗？那牙齿脱落又是小问题吗？年纪大了牙齿一定会脱落吗？为什么有的人到老也有一副好牙齿呢？除了天生遗传因素，是什么影响了我们牙齿存留状况呢？这些问题就要在牙周病与牙周病的预防中找到答案。

关键词 牙周炎；牙龈出血；牙齿松动；牙齿脱落；牙周炎的预防

文章编号 045-2025-0680

首先请大家回想一下，平时是否有刷牙出血、牙齿咀嚼无力、或者感觉牙缝变大等情况？如果有，那大家可要重视了，尽早采取干预措施。

希望今天通过这篇科普文章的学习，大家可以对牙周病有初步的认识，学习牙周病的预防方法，让我们的牙齿也能“延迟退休”。

有的朋友可能会想，牙周病有这么可怕吗？我们看一组数据，根据第四次全国口腔健康流行病学调查结果显示，35-44岁居民，牙周健康率仅仅只有9.1%，牙周炎患病率高达52.7%，而且随着年龄增长，牙周炎的严重程度增加。可见，预防牙周病的重要性。

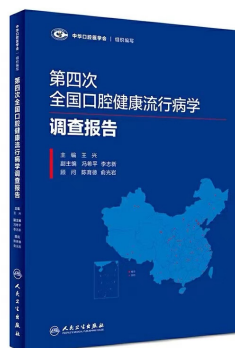


图 1. 第四次全国口腔健康流行病学调查报告

一、牙周病是什么

我们首先要知道牙周病是什么？它是如何发生的，对我们会有怎样的危害？才能更好的预防。

收稿日期：2024-06-03 录用日期：2024-07-24

通讯作者：袁红梅，单位：四川大学华西口腔医院

引用格式：袁红梅. 牙周病的预防[J]. 中华健康讲坛, 2024, 1(1): 4-6.

牙周病是什么呢，就是牙齿周围的支持组织所发生的疾病，包括我们直观看见的粉红、匀称的牙龈，以及覆盖在牙龈里面的牙槽骨、牙周膜和牙骨质。我们的牙齿之所以稳固，是因为牙根周围有足够的牙槽骨，就好比一颗树，树之所以屹立不倒是因为树根周围丰富的土壤，可是一旦水土流失，树就倒了。（图2）



图2. 牙齿周围的支持组织

那牙周病是怎么发生的呢？是由于长期口腔清洁不彻底导致细菌堆积，形成牙结石。

牙结石就像水垢，一旦形成就难以清洁，它会反复刺激牙龈发炎，早期表现为牙龈红肿、出血，如果不尽早采取治疗干预的话，会使牙齿周

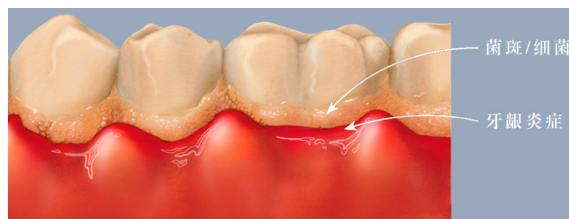


图3. 牙结石

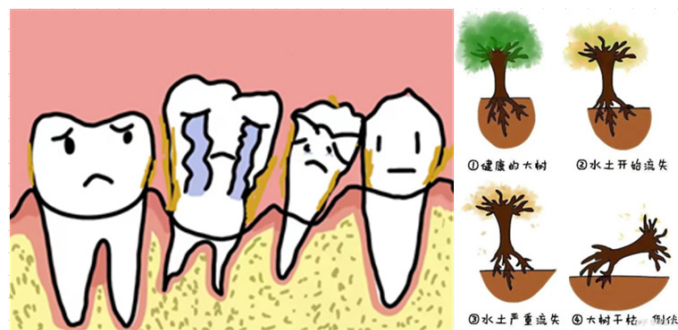


图4. 牙周病

围的牙槽骨被吸收流失，最终导致牙齿松动脱落。（图3-4）

对牙周病有了初步的认识后，希望能引起重视，赶紧采取干预措施，千万不可让牙周病发展到不可逆的程度时才意识到牙周病的严重性。

虽然及时通过医生的治疗后改善了牙周状况，但是仍然也要预防牙周病的再次复发。

二、牙周病的预防

那要怎么预防呢？

一个是靠自己，做好自我菌斑控制，还有就是靠医生诊疗。

对于已经患有牙周病者，应尽早到医院就医诊疗，同时做好口腔清洁。

首先，提高自我菌斑控制能力，学习正确的刷牙方法，推荐巴氏刷牙法，并且每天至少早晚2次刷牙，每次至少3分钟。

其次，刷牙只能清洁到牙齿的表面，需要选择合适的辅助工具清洁牙齿的邻面，对于牙齿排列拥挤不整齐者建议使用牙线、如果牙缝较大者使用牙缝刷；种植体、老年人建议可以辅助使用冲牙器。

可是，光靠刷牙还不够，尤其喜欢一边刷牙一边玩手机的朋友，回想一下您刷牙的手是否一直动起来了？还有熬夜加班、值夜班的朋



图5. 牙周洁治

友，是否和平常一样认真刷牙呢？早上起晚了，快迟到时，有没有想过我晚上一起刷，晚上认真刷，周而复始，细菌堆积。所以要养成定期进行口腔检查和牙周维护的好习惯，如有必要及时进行牙周洁治。（图5）

三、结语

牙周炎的发生发展是一个漫长的过程，倘

若发展到疾病晚期，许多牙齿松动甚至脱落，那咀嚼功能必然受到极大影响。因此，做好牙周炎的预防才是重中之重。在牙周炎尚未形成，或在早期阶段就能及时检查、及时治疗，不但花费的时间与费用相比晚期牙周炎少得多，更重要的是能够避免牙齿松动脱落的结局，到老都能有一幅好牙口。



袁红梅，主管护师，四川大学华西口腔医院牙周病科，发表论文7篇，其中SCI 2篇，主持四川省医学会课题一项，发明专利授权1项。曾获得院内“十佳护士”“优秀共产党员”“优秀带教老师”“优秀感控联络员”等荣誉称号，多次参加全国性、西南地区、院内科普比赛，获得过第二名的成绩，在四川省科普征文赛中获得一等奖、二等奖，四川省医学会关于奖励2024年度四川省医学会普及宣传奖二等奖，院内口腔护理学科贡献奖的成绩。