

## 糖尿病患者患牙周病风险高

近年有医学研究发现，糖尿病患者罹患严重牙周病的风险较一般人高三倍，并容易有牙周组织破坏及牙齿脱落问题；也有研究发现接受了综合牙科治疗的患者，与忽视糖尿病的病人比较，糖化血红素可降低0.9%，微血管并发症风险减低37%，截肢或死于周边血管疾病的风险更降低43%。

# 预防牙周病，从正确刷牙开始



本报记者 马媛媛

在我国，龋齿和牙周病是口腔疾病中患病比例较高的两种疾病。龋齿是造成儿童牙齿缺失的主要原因，而牙周病则是成年人口腔健康的最大威胁，是成年人牙齿缺失的主要原因。那么，到底什么是牙周病？该如何去预防和治疗牙周病？

### 正确刷牙能减少70%的牙周病

日常生活中学会正确刷牙是预防牙周病的有效方法。家住苇湾社区的胡先生现在喝冷喝热都避免不了牙齿一阵酸痛。牙龈的萎缩，更令他口腔外观改变，才46岁就已经显得老态龙钟，羞于开口见人，不断向牙医抱怨。

牙科医生说，这些在自己和别人眼中，每天认真刷牙的“模范生”，很多

时候根本是在做无用功。自认为刷的干净，牙齿却却一丝一毫没被刷掉，悄悄繁殖，只能等到了牙周病再去找牙医洗牙。

据介绍，牙周病初期症状不明显，一旦拖延过久不治疗，等到牙龈发炎长脓，牙齿会开始动摇、脱落，甚至得花大钱植牙，严重的还会引发心血管、

糖尿病等风险，最好的方法就是早期发现并给予治疗。

牙科专家强调，黏在牙齿上的细菌斑是牙周病的元凶，只要吃完东西没有马上刷牙，超过48小时，细菌斑就会增厚，明显影响牙齿健康，而刷牙的“时间”比“力量”更重要，每次刷牙至少3至5分钟，坚持早晚刷牙。

### 每年至少做一次洗牙

专家指出，亚洲人患牙周病的情况较西方人严重，这是由于他们忽视洗牙的重要性，因此很容易令原本轻微的牙患，演变成牙周病，因此应该定期洗牙。

在多数市民的眼中，洗牙的目的是牙齿美白，其实这是一种错误的观念。牙科专家表示，定期洗牙是一种较好的牙齿保健措施，能有效预防牙周病的侵袭。通过定期洗牙，不仅能够彻

底清除牙齿表面上的菌斑、结石，让牙周组织保持健康，而且在洗牙过程中，能够发现细小而不容易觉察的牙病，从而达到早发现早治疗的目的。

那么，洗牙的频率以多久一次为佳呢？牙科专家建议，口腔卫生习惯好的人，最好每年彻底清洁一次；口腔卫生习惯差的，半年就需要洗一次牙了。当然，这都不是绝对的，最好在洗牙前进行一个全面的口腔检查，

听从专业口腔医生的建议。

口腔专家也提醒读者，洗牙是一项专业性很强的技术工作，操作不规范会给口腔带来危害。比如洁牙器械没有经过严格消毒就容易造成交叉感染；只清除表面看得见的牙垢，会留下致病作用最强的深层牙结石；操作不当，器械可能会损伤牙龈……因此，一定要选择正规的医院，找专业的口腔医生进行洗牙。

### 相关链接>>

## 牙周病能引发六大疾病

很多人认为牙疼不是大毛病，其实这种想法是不对的。如果牙疼、失牙不尽早修复，不仅影响美观，还会导致邻牙病变、松动，甚至引起消化道功能紊乱、体质变差等问题。研究发现，牙周病与多种全身疾病密不可分。

**心脏病：**约70%的人心肌炎急性发作的诱因来源于牙周感染。牙周细菌入侵人体血液系统后，血液免疫细

胞产生一种胶状物质依附在血管壁上，日积月累阻塞血管，造成冠状动脉粥样硬化。

**中风：**牙周细菌所产生的酶，也能促使体内血栓形成，细菌毒素还可直接刺激血管，导致小动脉痉挛，引发心脏病或中风。

**糖尿病：**血液中的病菌毒素，会使细胞表面胰岛素受体迟钝，胰岛作用下降，血糖升高。

**肺病：**大量细菌可借助食物返流，被吸入气管进入肺部，导致各种上呼吸道感染和肺部疾患，如支气管炎、咽喉炎、扁桃腺炎和肺炎。

**胃病：**一旦出现牙病，幽门螺杆菌浓度就会大增，随着吞咽而进入胃部，定居并繁殖壮大，引发慢性胃炎、胃溃疡，甚至胃癌。

**老年痴呆：**牙龈疾病细菌侵入脑部后能引发炎症，并带来脑损伤。

# 颅磁刺激，激活你的大脑

本报记者 马媛媛 通讯员 苗广锋

解放军第89医院神经内科近期通过经颅磁治疗仪，成功治愈多例长期失眠、精神分裂、老年痴呆的患者。据介绍，这种经颅磁刺激治疗没有副作用，见效快，目前主要用于抑郁、焦虑、睡眠障碍、孤独症、帕金森综合征等疾病的治疗。

今年38岁的小刘因为工作问题长期失眠，吃过各类中药、安眠药、抗抑郁药等，都觉得效果不佳，每天只能睡3、4个小时。长期的失眠让小刘心力交瘁，失眠直接影响了工作和生活。三个月前，小刘开始在解放军第89医院神经内科接受经颅磁刺激治疗，目前失眠的症状明显得到改善。

解放军第89医院神经内科杜志德主任介绍，89医院自2009年巨资引进经颅磁刺激仪以来，治疗帕金森病、

植物神经功能紊乱、癫痫、运动神经元病、颈椎病、缺血性脑血管病等各种疾病数千例，总有效率超过95%，使多种疑难杂症跨越了治疗的瓶颈阶段，使过去仅用药物治疗难以根治和康复的疾病遇到了治疗上的春天，深受广大患者的好评。

杜志德主任介绍，经颅磁刺激技术已成为国际领先技术。2008年10月在美国已经通过FDA的认证，治愈率为80%，治疗有效率可以高达100%。据介绍，由于经颅磁治疗仪采用了频谱重复性电磁技术，包含适合对脑部多种疾病治疗的频率和强度，适用于治疗：

神经系统变性病：帕金森病、运动神经元病、老年性痴呆、舞蹈症；  
功能性疾病：神经衰弱、失眠、

记忆力减退、脑疲劳综合症、精神分裂症、抑郁症、强迫症、躁狂症、创伤后应激障碍；

缺血性脑血管病：脑血管形成和脑血栓性梗死、腔隙性梗死、脑供血不足、脑萎缩、脑动脉硬化；

中枢神经损伤性疾病：颅脑损伤、脑中毒性损害、脊髓损伤、各种类型颈椎病、脑出血的恢复期、颅脑术后需要脑功能康复者；

儿童脑瘫神经功能的恢复、大脑发育迟缓、癫痫、弱智、小儿自闭症、多动症、注意力不集中、脑瘫引起的相关症状等；

癫痫、三叉神经痛、坐骨神经痛、腕管综合征、肘管综合征、外周神经康复等。

齐鲁晚报

今日潍坊

D02

2013年12月23日 星期一  
编辑：马媛媛  
美编 组版：曹庆丽

健康说

## 可引发牙周炎的不良习惯有哪些

牙周炎的发病原因很多，减少疾病给自己的牙齿带来的危害，牙周炎都是由生活中的恶习引起的，而且那些不良习惯在以后的治疗中还会影响其治疗效果。下面，就请专家为您讲解一下，是哪些生活的坏习惯导致了牙周炎呢？

(1)偏嚼习惯。它可以使废用侧牙齿表向堆积大量牙菌斑、牙结石，从而引发牙周病。同时惯用侧牙齿可出现严重磨损，造成塞牙，引发或加重牙周病。

(2)偏食习惯。它可造成蛋白质和维生素A、C、D的缺乏，从而引发或加重牙周病。

(3)咬磨牙、紧咬牙。它可造成牙齿的严重磨损，加重牙周组织负担，可造成食物嵌塞，或使原有的牙周病加重。

(4)咬嘴唇、咬笔、咬指甲、张口呼吸等。这些都可加重牙周组织的负荷。

(5)吸烟习惯。吸烟对全身骨骼都有影响，可加重骨骼的吸收，牙槽骨的吸收是牙周病的一个病变过程。

由此看来，牙周炎的预防还得从生活中做起，科学用牙，不偏食，多食水果蔬菜，彻底摒除生活中的坏习惯。患了牙周炎的朋友也不用着急，一定要及时的到医院检查治疗，进行科学适当的牙齿护理，很快就会痊愈的。



## 打击食品药品违法犯罪

### 保障“两节”饮食用药安全

本报12月22日讯(记者 马媛媛)为严厉打击食品药品违法犯罪活动，全力保障广大群众“两节”期间饮食用药安全。近日，市食品药品监督管理局制定并出台了《全市食品药品监管系统打击食品药品违法犯罪保障“两节”饮食用药安全专项整治行动方案》，并迅速抓好贯彻落实。

据介绍，这次专项整治的重点是，对食品安全风险多发的生产经营单位，药品生产、经营、使用单位和餐饮服务单位的专项整治，采取突击检查、样品抽检等形式加强日常监管；坚持对“地沟油”、“假劣乳制品”、“假药”三类违法犯罪“零容忍”。

食品安全方面，围绕影响食品安全的突出矛盾和问题，深入开展学校食堂、小餐饮和餐饮摊贩、“违禁超限”、“假冒伪劣”等专项整治和重点品种综合整治。

药品安全方面，主要以抗肿瘤类、抗生素类、治疗心血管疾病、疫苗和糖尿病、哮喘病等治疗慢性病药物为重点，对每条线索深入梳理，追查源头，查清违法犯罪网络、组织架构，以及涉案资金、赃物流转渠道。同时，主动协调相关部门，对发布假药消息的网站、报刊等媒体一并依法查处。