



9月20日，是第30个全国爱牙日。受口腔保健不到位等多种因素影响，牙周炎在人群中非常常见，并且随年龄增加患病率升高。流行病学调查显示，在35岁以上人群中，牙周炎(伴有牙槽骨吸收)患者比例可达到40%以上。



成年人掉牙，七成因为牙周炎

本报记者 陈晓丽

牙周炎会加重全身性疾病的发展

“在我们的牙齿周围，有很多支持组织，包括牙龈、牙骨质、牙周膜、牙槽骨等，牙周炎就是发生在这些组织的一种慢性感染性疾病。”山东省口腔医院牙周科主任宋爱梅介绍。

导致牙周炎的原因可分为多种类型，其中，牙面上的细菌菌斑是罪魁祸首，这些致病菌代谢时产生毒素，并激发机体自身的免疫反应，释放炎性介质，产生炎症反应，局部血管充血，牙周组织溶解，牙槽骨吸收，导致牙齿松动脱落。

同时，菌斑也是形成牙结石的母体，牙结石(俗称牙石)其实就是钙化后的牙菌斑，多数位于牙颈部，而牙石表面还会覆盖着一层菌斑，不但会影响牙结石的清除，还会继续促进产生新的菌斑。

细菌的破坏作用，再加上牙结石的机械刺激，双重作用下，就会引起牙龈发炎、出血、

化脓、口臭、牙龈萎缩，表现为牙根暴露，牙齿松动。

“我们进食过程中食物嵌塞、创伤等因素又会进一步促进细菌在口腔内沉积。”宋爱梅说道，“此外包括糖尿病、骨质疏松症、心血管疾病、传染性疾病例如艾滋病、呼吸道和消化道的慢性疾病、遗传等全身性因素也会影响牙周炎的进展和严重程度。”

值得注意的是，严重牙周炎反过来也会加重以上这些全身性系统疾病的发生与发展，如有报道认为患有重度牙周炎的妊娠女性，分娩早产儿和低体重儿的风险会增加数倍。“也有研究证实，牙周炎与心血管疾病的发生有明确联系。”宋爱梅提醒道。

越早治疗越有利于治疗牙周炎

尽管牙周炎的发病率非常高，威胁身体健康，遗憾的是，目前牙周炎的就诊率远远不够。“这一方面源于牙周炎的初期症状不明显，很多患者一直拖到牙齿松动甚至脱落了才想

到去医院看病。”宋爱梅表示，“另一方面，很多人对牙齿不够重视，认为随着年龄增长牙齿有问题很正常现象，没必要去医院。”

事实上，早期治疗对于控制牙周炎病情的发展至关重要。

“在导致牙齿脱落的诸多原因中，牙周炎可占70%左右。”宋爱梅提醒，如果早期治疗，炎症容易控制，牙齿仍能长期使用。而一旦发展到比较严重的程度，由于牙槽骨吸收严重，对重新种牙或镶牙都造成很大的难度，花费会随之大大增加，然而效果却大打折扣。

根据牙周炎的病情严重程度，治疗可以分为四个不同阶段。其中，第一步是基础治疗，如果症状较轻，可以通过洁牙(俗称洗牙)、刮治等办法清除菌斑和牙结石。其中洁牙可以去除肉眼可见的牙龈以上的牙石和菌斑，如果牙石深入到牙龈以下，则需要通过精密的龈下刮治器械刮治。

如果症状严重，可能还需要第二步治疗，即牙周手术治疗，需要将牙龈切开彻底清除牙石、肉芽组织、使用生长因子

等促进牙槽骨再生等。只有牙周炎症控制了，才能进入下一步治疗，修复治疗，即镶牙、种牙，或者正畸治疗等。

“无论是采用哪种治疗办法，取得效果后仍然都要坚持定期到医院复查，有问题要及时发现处理。”宋爱梅说道。

“洗牙后牙缝变大”是一种错觉

对于牙周炎，做好预防很重要。“坚持正确刷牙是最基本最有效的口腔保健办法。”在门诊中，宋爱梅以及她的医护团队总是不厌其烦地为每位患者指导刷牙方法。“应该坚持早晚刷牙，老年人口腔自洁能力差，经常刷牙更为重要。”宋爱梅表示，牙刷可以选择中等硬度的刷毛，使用含氟牙膏；正确的刷牙方法是改良Bass刷牙方法，避免用力横刷法(即左右拉锯式刷牙)，每次刷牙时间至少3分钟，做到里面、外面、咬合面面俱到。

宋爱梅曾经接诊过一位患有牙龈瘤的14岁小患者，通过手术完整切除了牙龈瘤。4月

后，原先牙龈瘤部位又出现牙龈鲜红色肿物，家长怀疑牙龈瘤复发，再次带着孩子前来就诊。宋爱梅仔细检查后发现，其牙齿周围都包裹着软性物质。询问后才得知，孩子因为害怕，每次刷牙都避开原来手术的位置，时间长了，细菌沉积导致牙周发炎红肿。宋爱梅为家长和孩子详细讲解了刷牙办法，3周后，回访时家长表示，红肿已经消退。

除了保持良好的刷牙习惯，还要学会使用牙线、牙间隙刷等工具，并且定期到医院做专业治疗，比如洁牙，这些都很重要。“平时刷牙总有一些不易清洁到位的死角，定期洁牙有助于彻底去除牙面上的菌斑、色素和牙石，有利于口腔健康。”宋爱梅提醒道。

对于质疑洗牙后牙缝变大、牙齿变长的说法，宋爱梅解释说，这只是一个错觉。“如果本身患有牙周病，有牙石，通过治疗去除牙石后，原本被积石占据的空间释放出来而给人造成牙缝增宽的感觉。”宋爱梅说道，另一方面，洗牙前牙龈可能因为炎症红肿，洗牙后牙龈肿胀消退，看起来牙齿似乎变长了。

心理健康大讲堂关注“正确面对压力”

21日来听专家讲，怎样舒解压力困扰



齐鲁心理健康大讲堂

主办：齐鲁晚报
协办：山东省精神卫生中心

本报济南9月17日讯(记者 陈晓丽) 学习成绩、绩效考核、孩子教育、人际关系……这些问题共同织成了一张让人无处可藏的压力大网。面对生活中这些压力，如果处理不当，可能带来心理和生理上的种种问题。为此，9月21日(周五)本报和省精神卫生中心联合主办的心

理健康大讲堂邀请山东省精神卫生中心心理专家王洪军开讲“如何正确面对工作生活中的压力”。广大读者可于当天下午两点半到山东省精神卫生中心门诊楼四楼412会议室参加。

伴随着社会经济的加速发展，人们的生活节奏越来越快，压力也随之而至，包括小学生、白领和老人在内的所有人，都感觉压力不小。其实，适当的压力可以提升效率，促进我们更好地学习和工作，然而压力过大，其造成的危害不容忽视。

压力过大不仅会导致心理上的紧张、焦虑、信心不足，时

间长了还会影响个体的学习和工作能力，甚至产生退缩行为，例如厌学逃学等。严重者会出现情绪改变、烦躁、易怒，甚至引发精神障碍，如抑郁症、焦虑症等。此外，压力过大还可导致免疫功能失调，内分泌紊乱，影响儿童的生长发育，诱发或加重失眠、高血压病、冠心病，甚至癌症。

在面对压力过大的困扰时，很少有人能想到这是需要和医生沟通的问题。而专家表示，我们不能仅仅选择默默承受，而应该积极寻求医学帮助，到正规专业机构咨询专业医生进行心理评估，接受包括心理

疏导在内的综合干预方案。

为此，9月21日下午两点半心理健康大讲堂，王洪军将开讲“远离失眠 健康生活”，广大读者可关注本报官方微博微信公众号“齐鲁健康大讲堂”(微信号和二维码)留言报名参加。活动现场，专家还将现场解答读者的提问。

本次心理健康大讲堂讲座地址：济南市历下区文化东路49号(市民可乘坐18路、K59路、75路、110路、123路到文化东路燕子山路站下车，文化东路路北)

山东省精神卫生中心门诊楼四楼412会议室。

专家简介：王洪军

山东省精神卫生中心副主任医师、心理治疗师、心理二病区科副主任。从事精神科临床工作19年，侧重心理治疗方向11年，对精神疾病的诊断及临床治疗经验丰富，擅长于药物结合心理治疗处理焦虑、抑郁、强迫、失眠、无原因的身体不适以及长期苦闷、人际关系不良等心理问题。

□出 品：健康融媒报道部
□设 计：壹纸工作室
□本版编辑：胡淑华
□美 编：郭传靖