

茶余饭后， 你保护爱牙周到吗



时刻警惕牙周炎出现的症状

对于牙周炎来说，牙龈出血是最常见的症状，刷牙时不小心或者不经意的物理碰撞造成牙龈出血都有可能患上牙周炎的表现，情况严重时可能会有部分牙龈出现充血、水肿的情况，炎症严重的话会造成牙齿的松动。如果到医院检查，患有牙周炎的话牙槽骨会有不同程度的吸收，一般的牙龈炎不会有牙槽骨吸收的情况。此外牙龈炎表现为牙龈和龈乳头变圆钝，光亮，点彩消失，龈质粉软脆弱，缺乏弹性，龈探诊易出血，局部有牙垢或牙结石存在，而牙周炎除牙龈炎的表现外，还会有牙周袋形成，牙周袋内可有脓液溢出，牙齿不同程度松动等情况。所以一旦牙齿出现不舒服时，不要误以为是牙龈炎，要到医院进行细致检查，避免延误病情，给身体带来其他危害。

小小牙病，带来后患无穷

牙龈病是指仅牙龈组织受累的疾病，在儿童和青少年中较为普遍。35岁以后，牙周炎的患病率随着年龄的增长而逐渐增高。牙周炎不仅会造

今天是爱牙日，是不是该思考一下日常生活中你对自己的牙齿关心的够吗？今年爱牙日的主题是“健康口腔，幸福家庭”，副标题是“关爱自己，保护牙周”。那么该如何保护你的牙呢？牙齿疾病中最常见的莫过于牙周炎了，本期健康专刊让我们一同了解一下牙周炎，以便我们在日常生活中能够做好牙齿保护，拥有一口健康美丽的牙齿。

成口腔内部出现病变，影响人体的健康，还有可能影响患者的全身疾病和健康。

首先是诱发心脏病和脑中风，患牙周炎时，牙周局部慢性感染的细菌及其毒性产物可进入血流中。这些细菌和毒性产物会增加和加重动脉硬化和血栓形成，使牙周炎成为感染性心内膜炎、冠心病、心梗和脑中风发生的危险因子。其次是糖尿病人易患牙周炎，如果对牙周炎患者施以彻底有效地牙周治疗，可改善糖尿病患者的病情，使其胰岛素用量减少，血糖控制后，牙周炎的情况也会有所好转。还有就是呼吸道疾病，牙周炎患

者牙周致病菌可直接进入呼吸道和消化道，使一些全身抵抗力低的人群成为“易感者”，让他们更易患上肺炎、慢性胃炎和胃溃疡。

如何对牙周炎进行日常防治

如何预防牙周病？要从日常生活开始做起，以下介绍了预防牙周病的好习惯，要想预防牙周病的发生，那么就要培养好习惯。以下是防治牙周炎的注意事项：

注意口腔卫生，养成良好的卫生习惯。坚持做到早起及睡前刷牙、饭后漱口，了解并掌握正确的刷牙方法。

有效提高牙齿及口腔的免疫能力，将牙周病扼杀在萌芽状态，同时可选购合适的牙膏、牙刷、牙线，避免选择不合适的口腔护理产品导致牙龈问题的恶化。

密切注意牙周疾病的早期信号。如果在刷牙或吃东西的时候，出现牙龈出血的现象，要及早引起重视，因为这是牙周有炎症的表现，应尽早到医院诊治，查看龈下牙石情况，以及牙龈萎缩的情况。

养成健康的饮食习惯。注意饮食结构要营养均衡，多吃白肉、蛋、蔬菜、瓜果等有益于牙齿口腔健康的食物，尽量少吃含糖食品，不抽烟，少喝酒，多吃富含纤维的耐嚼食物，有效增加唾液分泌，利于牙面及口腔清洁。

注意饮食方面的卫生预防意识。切勿常喝软饮料，如冰茶、可乐、柠檬汽水等各种碳酸饮料，均会对牙齿造成不同程度的伤害，尤其注意是睡前，刚吃完酸性食物的时候，例如柠檬、西柚汁后，不要马上刷牙，酸性液体容易使牙齿表面的釉质软化，此时刷牙容易破坏牙釉质，导致牙齿磨损，应先漱口，过一段时间后在刷牙。

定期进行口腔保健检查。有条件的話，要保证儿童每半年一次，成人每年一次，到公立医院口腔专科进行口腔及牙齿健康检查，每半年或一年去医院洗一次牙，及时除掉龈下牙结石。



小妙招 >>

5分钟彻底消灭牙垢

有时候刷牙并不能真正的把牙齿变得很干净，牙齿泛黄或者是发黑会让人在生活中遇到困扰，下面介绍一种方法让你的牙齿美白起来。

材料：草莓一颗，发酵粉1/2匙。

方法：将草莓碾成糊状，与发酵粉充分混合，用一个柔软的牙刷将混合物均匀涂在牙齿表面，5分钟后用牙膏将混合物刷掉，然后漱口。

去垢原理：草莓中含有的苹果

酸可以作为一种收敛剂，清除牙齿表面的污点。当于发酵粉混合时，它就成为一种天然的牙齿清洁剂，可以去除咖啡、红酒和可乐在牙齿表面留下的污渍，可以“迅速而便宜地点亮你的微笑”。



健康“无影灯”

平日里看病拿药的时候，您遇到过什么坑爹的事情吗？您对此是不是深感无奈呢？通过《健康“无影灯”》栏目，您可以通过来电或者网络向我们反映相关的问题，我们将会酌情选登，并尽可能帮助您维护正当权益，让无影灯照射到滨州市内的每一个角落。

又或者您在看病的过程中，遇到了什么感人的事迹，或者让人致敬的医疗工作者，也可以告诉我们，让我们一起走进这些最可爱可敬的白衣天使，走进这些无影灯下最闪亮的明星。

此外，遇到了一些和健康有关的问题或者是疾病方面的问题都可以来电咨询或者加入到我们的Q医小社群内讨论，我们将联系滨州市内相关知名医师就你现实存在的一些健康问题进行答疑解惑，为类似患者提供就医参考信息，为市民朋友带来更多帮助！

电话：18766491065
 QQ群：22752667
 邮箱：QLWBJK@126.com

偷懒也要看情况 电动牙刷悠着用



近年来电动牙刷越来越受到市民朋友的欢迎，很多人都感到电动牙刷方便和新奇，但是电动牙刷使用起来也要注意，不然有可能会对牙齿造成伤害。

1. 儿童最好不要用电动牙刷

走访市场后记者发现，目前市面上很多的电动牙刷在设计上采用卡通造型，刷头较小，很明显是为儿童准备的，很多家长觉得孩子年龄小，刷牙时不会注意方法，使用电动牙刷可以帮助孩子更好地清洁牙齿，但需要注意的是如果孩子长时间把电动牙刷停留在一、两颗牙齿表面，容易造成牙周组织受损，还会磨损牙釉质。儿童正处于长牙和换牙的关键时期，牙齿和牙周组织比较稚嫩，因此专家建议，10岁以下的儿童最好不要使用电动牙刷，如果一定要使用，应尽量选择刷毛软、刷头小、功率小、刷头和刷柄一体化的电动牙刷。

刷牙的时候，告诉孩子要让刷头在所有牙齿上面都停留，一般3岁以内的幼儿每次刷牙时间控制在1分半钟以内，4-5岁的幼儿大约为2分钟，而且每3个月要更换刷头或者牙刷。

2. 刷上2分钟就够了

很多人对电动牙刷使用不当，刷牙力度过大，容易对牙齿和牙龈造成不必要的损伤，因此有必要了解一下电动牙刷的工作原理。

电动牙刷通过刷头的快速旋转，使刷头产生高频振动，瞬间将牙膏分解成细微泡沫，深入清洁牙缝，与此同时，刷毛的颤动还能促进口腔的血液循环，对牙龈组织有一定的按摩效果。使用电动牙刷虽然方便，但使用时间最好以两分钟为宜，因为刷牙时间太长容易损伤牙龈组织，同时要留意力度。