

【关注口腔保健】

有一个词叫“老掉牙”，由于口腔保健知识的缺乏，在多数国人的观念里，老年人掉牙是正常生理现象。其实，如果牙齿能得到正确的保护，牙病能得到及时的治疗，耄耋花甲仍然可以有一口健康的牙齿。《素问·四气调神大论》中说：“是故圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。”所以，治疗疾病的最好方法是预防疾病发生。应当如何保健，才能使我们的牙齿健康长寿呢？



# 保卫牙齿

本报记者 徐洁

## 含糖饮食，牙齿最大敌人

龋齿，小名“虫牙、蛀牙”。《释名》云：“龋，朽也。虫啮之缺朽也。”曾经很长一段时间里，人们推断，口腔里有一种叫做“牙虫”的虫子，像白蚁啃噬木头一样侵蚀我们的牙齿。后来，人们把龋齿归罪于糖。现在，人们更清楚地知道，龋齿主要是由于附着在牙齿上的细菌引起的，致病菌靠滞留在口腔内的碳水化合物生存和增殖，并代谢产酸，酸性物质会腐蚀牙齿。

俗话说：牙疼不是病。此话早

已过时了。世界卫生组织将龋齿与肿瘤和心血管疾病并列为人三大重点防治疾病。

“根据国家调查结果，10个大人中9个有龋齿。”山东省口腔医院儿童口腔科暨口腔预防科主任王志峰说，近日，他的研究团队对年收入50万以上的家庭口腔健康状况作了一项有趣的调查，发现这些家庭成员的患龋率远高于家庭年收入15万左右的人群，分析发现不健康的饮食结构和不正确的口腔健康保护方法是主要原因。

近日，15岁的李清在父母的“押送”下来到王志峰医生的牙科诊室；检查发现，李清的所有牙齿都已经龋坏，个别牙齿甚至只能选择拔除。李

清的父母说，李清非常爱喝饮料，尤其是碳酸类饮料，特别到了夏天，他几乎不喝白开水。

“我们在临床中确实发现有些家庭的饮食结构非常不健康，家庭成员进食糖果、点心等高糖、高黏性食物的频率极高，甚至个别儿童自出生以后极少饮用白开水，这种不合理的饮食结构对孩子的牙齿损伤非常大。”王志峰说。

细菌、口腔环境、宿主和时间在导致龋病的病因中缺一不可。细菌可分解口腔中的碳水化合物产酸，长期作用腐蚀牙齿产生龋洞，口腔中的唾液量和质也可影响龋患率。“口腔干燥症的病人唾液腺分泌不旺盛，非常容易形成猖獗性龋齿。”

山东省口腔医院主任医师王燕虹说。此外，作为宿主的牙齿坚固程度与龋病的发生有直接关系，如牙齿的窝沟处和矿化不良的牙较易患龋，而矿化程度较好、组织内含氟量适当的牙抗龋力较强。

龋病的发生有一个较长的过程，细菌、口腔环境和宿主3个因素同时存在相当长的时间才可能产生龋坏。有临床观察认为，从初期龋到临床形成龋洞一般需1.5-2年。

牙周病是影响牙齿“长寿”的第二大因素。多表现为牙龈红肿触痛或牙龈萎缩、牙根暴露、牙齿松动，并常伴有牙面牙石覆盖、刷牙或进食时出血及口腔异味。

(下转B02版)