

# 牙齿有病不要拖，一拖再拖就要掉牙镶牙

## 市口腔医院专家：日常要减少高糖饮食，用正确的方法刷牙

□记者 高阳 通讯员 唐再培 文/摄

口腔健康与全身健康息息相关，口腔疾病不仅影响口腔咀嚼、发音等生理功能，还与脑卒中、心脏病、糖尿病、消化系统疾病等全身疾病有密切关系。牙齿的隐形杀手有哪些？为什么每天刷牙还会有龋齿？烤瓷牙和种植牙怎么选？带着这些问题，记者咨询了舟山市口腔医院城西门诊部主任李莎，她去年荣获了“浙江金蓝领”称号。

### 龋齿是一种慢性疾病，可以预防

很多人好奇，蛀牙到底是怎么回事？真的是牙齿上“长虫”了吗？李莎解释道，蛀牙学名龋齿，是细菌、食物、宿主长时间共同作用的结果。具体来说，口腔内的微生物会形成牙菌斑附着在牙面上。不健康的饮食习惯，比如说高糖饮食，会导致牙菌斑中致龋细菌快速增长。这一过程中，会产生酸性代谢物侵蚀牙齿，久而久之，就形成了龋洞，也就是蛀牙。

需要注意的是，龋病的易感性有个体差异。有的人因为牙齿矿化不好、唾液减少等原因，口腔中存在致龋性较强的细菌，这样牙齿就容易龋坏。

但也不需要过度担心，龋齿是一种慢性疾病，是可以预防的。“龋齿的发展并不迅速，如果说我一周前口腔检查发现没有蛀牙，那一周后再去检查也不会有蛀牙，3个月后检查可能发现有蛀牙，但是非常浅表。”李莎介绍，定期的口腔检查很重要。

此外，预防龋齿，良好的口腔卫生习惯也必不可少。李莎提醒市民尤其是青少年，要注意养成良好的口腔卫生习惯，减少高糖饮食，用正确的方法刷牙。她接诊过不少青少年，一开始是一两颗牙齿有龋坏，修补后仍没有注意口腔卫生，常喝碳酸饮料，刷牙也很潦草，后期遂发展成满口牙齿都大面积龋坏，非常可惜。



### 减少高糖饮食，用正确方法刷牙

怎么预防龋齿及其他牙齿疾病呢？李莎表示，首先要养成良好的口腔卫生习惯，掌握正确的刷牙方法，饭后使用牙线、冲牙器等清洁工具；其次，定期进行口腔检查。

不少人会疑惑，为什么每天刷牙还会有龋齿呢？“那就要看你是否有效刷牙了。”李莎表示，首先要使用正确的刷牙方法，成人可以使用巴氏刷牙法，儿童则可以在家长的辅助下使用圆弧刷牙法；其次，要看刷牙的时间是否充足，如果要清洁到牙齿的角角落落，那么至少刷牙2~3分钟，牙齿与牙齿中间的牙缝，光靠刷牙无法清洁，可以使用牙线、冲牙器等辅助工具进行清洁。

当然，良好的饮食习惯也很重要。李莎建议戒除抽烟、酗酒等不良习惯，预防牙周疾病。有一个说法是“龋齿坏一颗，牙周炎毁一口”。牙周炎的危害确实很大，又往往被市民忽略。牙周病不仅损坏牙齿这棵“树”，还会破坏牙周组织这一“土壤”，“牙周病是指发生在牙支持组织（牙周组织）

的疾病，我国90%以上的成年人患有牙周疾病。通俗地讲，牙周炎是由于牙齿周围牙菌斑堆积，导致牙周组织发炎以及牙齿周围牙槽骨的吸收，最后导致牙齿的松动脱落。”

“高糖食物以及碳酸饮料，容易在牙齿表面形成酸性物质，时间久了就会腐蚀牙齿，所以吃完高糖食物或者喝完碳酸饮料后，建议稍微喝点温开水或者漱漱口。”李莎表示，还要减少不良饮食习惯，一日三餐后也可以漱漱口，但不能吃完东西立刻刷牙，最好隔20~30分钟后刷牙。

也有人好奇，漱口水能否代替刷牙和洗牙。对此，李莎表示，漱口水一般只能起到消毒抑菌作用，并没有融化牙结石的作用，不能代替日常刷牙或是专业洗牙，“建议青少年及成年人每年到专业机构做一次洗牙，半年进行一次口腔检查，儿童最好3~6个月进行一次口腔检查。养成定期去口腔科检查的习惯，有问题，越早发现，越早诊治，效果也越好。”

### 牙齿有病不要拖，否则会演变成大问题

很多市民有这样的经历——牙齿有龋洞，喝一口凉水都会刺痛。这时候再去治疗，就晚了吗？李莎表示，龋齿在不同阶段，有对应的治疗方法。如果喝水时牙齿刺痛，恰恰说明牙髓（牙神经）还有知觉，为时不晚，更需要及早治疗，亡羊补牢。牙髓坏死的表现有：牙齿颜色变化，尤其是前牙区的牙齿颜色发灰、变黑，牙齿冷热感觉丧失，牙根处有小脓包等。

她提醒市民，不要对看牙齿有恐惧心理。如果有牙齿疼痛、炎症、龋洞、牙龈出血等情况，要及时就诊。“有些市民牙齿一痛，就吃止疼药或消炎药，这确实会起到缓解作用，但没有及时进行诊治，可能一个一次性可以看完的小毛病会演变成需要做根管治疗甚至牙根发炎、要拔牙、镶假牙等大问题。”

### 种植牙和烤瓷牙怎么选？

很多市民在牙齿损伤后，会种植牙（戴牙冠）或接受烤瓷牙治疗。那么，种植牙和烤瓷牙怎么选呢？李莎表示，种植牙和烤瓷牙是常见的牙齿修复方法，各有优势和适应的情况。

种植牙是口腔科比较常见的门诊手术，是将种植体植入牙槽骨然后安上牙冠或者桥体，是最接近自然牙的修复方式，固定修复不损伤邻牙。但种植牙治疗周期长，需要几个月的时间，且术前需要进行验血、CT等相关检查。

“以前种植牙高昂的费用让不少人望而却步。”李莎表示：“现在种植体集采后费用降低，且10月10日起，种植费用纳入了我市职工基本医疗保险个人账户支付范围，这意味着许多有需求的患者可以更加轻松地承担这一治疗，不再因经济压力而推迟或放弃种植牙。”

烤瓷牙相比种植牙，修复时间短，通常2~3次就可完成治疗，费用较低，几百元到几千元不等。但烤瓷牙需要磨小相邻的健康牙，若邻牙本来就需要冠修复，则会磨小第三颗牙。

李莎表示，选择种植牙还是烤瓷牙需要根据患者口腔具体情况、身体情况、经济预算、时间成本等进行综合考虑，不存在谁好谁坏。

她也提醒市民，接受烤瓷牙、戴牙冠等治疗后并非一劳永逸，务必遵医嘱定期复查随访。比如，戴牙冠的患者，要定期复查，主要检查牙冠是否有破损，牙龈是否有萎缩，是否有继发的龋坏，自身的牙根有无炎症等问题。

