

牙周炎应该如何治疗和预防

徐静

胜利油田中心医院心血管内科 山东 东营 257000

摘要: 牙周炎是一种口腔疾病, 如果治疗不及时, 炎症可扩散至牙龈深层的牙周膜, 并不断发展, 因为在早期阶段没有明显的认知症状, 一旦出现症状, 就会较为严重, 很容易造成牙齿脱落, 且复发率也很高, 因此, 诊断时必须及时采取措施, 注意预防, 以避免复发。

关键词: 牙周炎; 治疗; 预防

牙周炎是一种进入牙龈和牙周组织的慢性感染, 其主要特征是牙周袋形成的炎症, 牙齿的逐渐松动, 是成人牙齿脱落的主要原因, 本病主要由菌斑、牙石、咬伤等引起, 牙龈炎和肿胀, 使牙菌斑堆积加重, 并扩展至牙龈。牙周病原菌中有大量具有高毒力牙周病菌, 如牙龈类杆菌、中间类杆菌等, 加剧和扩大牙龈炎, 导致牙周袋的出现, 形成牙周炎。牙周炎已被确定为继癌症、心脑血管疾病之后的健康杀手, 也是口腔健康的“头号杀手”, 牙周炎的一些早期症状也成为口腔“亚健康”恶化的主要特征。牙周炎与牙龈炎萎缩的症状有关。研究显示, 超过 90% 的 45 岁以上的人出现不同程度的萎缩, 牙龈萎缩被认为是牙科界不可逆转的现象。需要注意的是, 由于遗传、环境和食品安全等因素的影响, 未来萎缩趋势的生理恶化趋势向低龄化发展。研究表明, 生长激素分泌减少或消除, 严重抑制对维生素 C 的吸收, 导致口腔和牙龈严重营养不良。牙周炎, 按照传统的治疗方法, 很难完全治愈, 正是因为牙周病的特点可以继续复发, 并进一步危害牙龈的健康, 以及日后肌腱的退化萎缩, 导致牙齿松动和过早掉牙, 也使牙周炎成为牙齿“不健康”的主要原因。牙痛引起的各种感染都会给患者带来疼痛。因为每颗患牙本身都有一个不断产生的细菌和病毒的温床, 每天都通过血液转移到全身, 损害了身体健康。所以, 必须采用传统的口腔和牙科方法, 但这种破坏性治疗是以失去牙齿为代价的, 因此, 如何及时发现口腔的“健康”状况, 如何预防和修复隐患, 彻底消除牙周炎、避免口腔牙齿状况恶化是我们需要了解的。

一、牙周炎表现

形成牙周袋: 是由于炎症进一步的扩展, 侵袭牙周膜而破坏, 再加上牙槽骨吸收, 牙根与牙龈分离, 而加深了龈沟, 进而形成了牙周袋。对于健康牙龈的龈沟深来说, 通常是在 2mm 以内, 超过这个深度就是有牙周袋形成了。当有牙周袋形成时, 就意味着炎症对牙周支持组织造成侵袭, 如果侵袭较深层的牙周组织, 脓性分泌物就会从牙周袋中溢出来。牙齿松动: 患者的牙周组织被破坏, 也被是牙槽骨明显吸收后, 牙齿的支持力量就会明显降低, 进而致使牙齿发生移位或者松动。在牙周炎的发病早期, 牙齿不会出现松动,

只有在炎症对牙周组织产生影响, 降低牙周组织的支持力量时, 患者的牙齿才会出现松动。牙齿松动后, 患者咬合钝痛, 如果牙周袋渗液引流不佳时, 就会出现牙周肿胀。侵袭范围和病程: 牙周炎通常会侵犯全口的多数牙, 只有少数患者在一组牙或者个别牙发生牙周炎, 静止期同活动期交替的进行, 患者病程可长达十余年到数十年。牙周袋溢脓: 如果牙周袋壁发生溃疡、形成炎症性肉芽组织后, 牙周袋内存留脓性分泌物, 轻按牙龈就会发生溢脓。牙龈出现炎症: 在患者的牙面上, 会有大量的牙石存在, 牙龈出现慢性炎症, 牙龈鲜红或者暗红, 质地比较松软, 还可能发生牙龈水肿, 而导致牙龈比较光亮。对于健康牙龈来说, 即便是用力刷牙、轻探龈沟时, 均不会出血。但是在初期牙龈炎、早期龈炎等阶段, 轻探龈沟就会出血, 出血比牙龈颜色变化的出现要早, 是较为客观的观察指标, 所以探诊出血可当做牙龈是否存在炎症重要的一个指标。

牙周炎的危害牙周炎属于一感染性疾病之一, 发病原因主要是细菌感染。因牙周炎早期症状较轻, 易被人们忽视, 随病情发展会对口腔咀嚼系统功能产生损害, 同时会影响患者身体健康。牙周炎是成年人发生牙缺失重要的原因之一, 对人们咀嚼功能产生很大影响; 牙周炎同心血管疾病的发生存在紧密联系, 由于牙周炎患者的牙周袋内有大量的细菌存在, 细菌可由于咀嚼、刷牙等导致一过性菌血症, 可进一步的发展成血栓; 当糖尿病患者发生牙周炎时, 牙周组织更易出现破坏, 而影响糖尿病, 导致血糖的控制不佳; 牙周炎同早产低出生体重儿存在密切关系, 患严重牙周炎孕妇的早产低出生体重儿的风险明显高于正常孕妇; 牙菌斑唾液存在幽门螺杆菌, 增加幽门螺杆菌感染的风险, 易发慢性胃炎、胃溃疡等, 牙周炎患者大都存在胃肠疾患。

二、牙周炎的治疗方法

1. 基础治疗

基础治疗需要在手术治疗的基础上配合药物治疗在进过治疗后多数牙周炎患者的症状都可以得到好转, 松动的牙齿可以稳定, 患者的咀嚼功能不受影响。然而, 还有一部分患者牙槽骨炎性破坏, 无法承受正常的咀嚼压力。临床表现为移位、咀嚼无力和不适。甚至牙齿可能脱落或导致拔牙,

基本定期治疗后,个别牙齿仍松动,甚至整个牙弓的剩余牙出现松动,难以正常咀嚼。当出现上述问题时,有必要对牙周炎进行修复治疗。(2)修复治疗是牙周治疗的重要阶段。牙周炎修复治疗是通过修复学来改善无牙、移位和咀嚼无力的症状。目的是消除创伤,建立和谐的咬合关系,修复松动的牙齿,修复缺失的牙齿,恢复咀嚼功能。修复治疗的措施是:通过调整有关牙齿的牙尖或牙脊,消除牙齿和颌骨之间的早期接触的干扰,以避免创伤性压力,从而改善牙齿的形状,建立上、下牙之间的功能性接触联系,恢复对牙组织的生理刺激,以维护牙组织的健康。

2. 正畸形治疗

正畸形治疗,是牙周炎治疗的重要方法之一。通过复位松动移位牙,改变牙长轴及其应力方向,消除创伤性咬合,有利于牙周组织的愈合。此外,还可以进行中医治疗。牙周炎在中医学中被称为“牙宣”、“齿根宣露”。传统的中医有虚实牙周炎之分实证通常表现为急性炎症,如:牙龈肿胀、疼痛、出血、大便干燥、舌苔厚,多由胃肠道疾病引起。虚症则有轻度牙龈疼痛、咀嚼无力、头晕、耳鸣、失眠、疲劳和其他慢性症状。中医认为,牙齿以肾为主,肾和血液供应不足,牙齿失去营养,导致骨骼无力。此外,还有阴虚火旺、炎症的牙龈肉质不足、长期牙痛发红,或因体质虚弱或长期患病而气血不足,牙龈失去营养,是致病的因素。安龈散具有治疗牙齿、保护牙齿的神奇功效。可直接涂在患处,迅速止痛,清火护龈,补肾固齿。

三、牙周炎的预防

1. 日常口腔清洁

虽然大众对美有着越来越高的追求,但是对影响面容的重要部分——牙齿的清洁,却做得远远不够。饭后漱口可清除部分食物残渣,在一定程度上可预防口腔疾病的发生,但该方法不能代替刷牙的机械清除作用。正确的刷牙方式能有效减少各种口腔疾病的发生,刷牙不仅需要大小适中的牙刷、合格的牙膏,还需要足够的刷牙时间、次数和正确的刷牙方法。一般成年人可用水平颤动拂刷法,儿童可用圆弧刷牙法,每天至少刷牙两次,每次至少两分钟。还可按需选择牙签、牙线或者牙间隙刷清洁牙间隙,减少食物嵌塞。

人们刷牙的方法要正确,且保证一定的次数,人们最好是餐后、睡前都要刷牙,倘若不能实现就要保证3个3原则,每天要刷3次牙,每次3min,每次三个面。同时饭后要漱口,当有炎症存在时可使用盐水进行漱口,确保口腔卫生,用牙线清洁软垢、食物碎屑以及菌斑。

2. 注意饮食

人们的饮食要清淡,且温度、硬度、辣度均要适宜,适当增加蔬果的摄入量,少食调味重、辛辣、难消化的食物。

3. 定期口腔检查

一般每半年进行一次专业的口腔检查可及时防治口腔疾病。牙石是牙周炎的重要致病因素之一,对于有牙结石者,

应做龈上洁治术或龈下刮治术清除牙石以防止牙周疾病的发生。有龋齿者应尽早处理龋病,可在龋病的好发部位涂用窝沟封闭剂预防龋病的发生。对于错颌畸形最好予以矫正,因其会促使食物残留和牙石形成。不良修复体的存在可加重菌斑滞留,因此清除不良修复体也可减少牙周炎的发生。纠正不良习惯一些口腔不良习惯可能影响牙齿的正常排列,应予以纠正。单侧咀嚼可造成非咀嚼侧组织退化和牙石的堆积,导致牙周疾病的发生。创伤性咬合如咬牙过紧和夜间磨牙会加重牙周组织的负担,造成牙周组织的损伤或导致牙体磨损。吮唇、咬舌、咬颊、咬笔杆、吮指可造成牙位不正,导致错颌畸形,不利于口腔健康。吸烟会导致牙槽骨的吸收,也是慢性牙周炎的诱因之一。

4. 注意口腔锻炼

常吃粗纤维的食物并在食用的过程中咀嚼充分,能刺激唾液分泌,洗去污垢,促进牙齿自我清洁,并能强化周期性组织。同时,还要养成双侧咀嚼的习惯,否则会造成局部牙龈萎缩、面部畸形等症状的发生。建议用干净的手指,在牙龈上下进行横向按摩每次2~3分钟,可增加牙龈炎及周围组织的血液循环,有利于牙周组织的新陈代谢。每天早晨进行牙齿锻炼,进行咬合十到一百次,约2~3分钟。

5. 生物科技疗法

生物科技产品通过从天然植物中提取精华,可以达到抗炎、杀菌、镇痛的效果。它主要提供营养萎缩的牙龈,促进牙龈再生,以恢复牙周组织紊乱。将其口含20分钟,使牙龈能够吸收食物并再次扩张。同时,它能穿透牙周组织,溶解牙石,从而有效防止牙周细菌的栖息,从而达到有效的治疗效果。

四、结语

牙周炎对全身各器官系统都有危害,其最重要的预防措施就是保证口腔卫生。日常生活中应注意保持健康的生活方式,提高口腔健康的认识程度,以期降低牙周炎的发病率,提高生活质量。

参加文献:

- [1] 张俊健.老年重度牙周炎危险因素的相关性分析[J].实用口腔医学杂志,2015,8(6):841-843.
- [2] 王萌,王峰.不同吸烟强度对慢性牙周炎患者牙周非手术治疗效果的影响[J].实用口腔医学杂志,2020,36(3):510-513.
- [3] 李素华,热依达·阿斯哈提,热西旦·扎克尔,等.新疆墨玉县农村中青年人群牙周现状及牙周炎危险因素分析[J].新疆医科大学学报,2020,43(5):647-652.
- [4] 吴亚菲 and 刘程程,慢性牙周炎与心血管疾病关系的研究进展.口腔疾病防治,2017.25(11):p.681-686.
- [5] 周璿, et al., 牙周基础治疗对慢性阻塞性肺疾病伴慢性牙周炎患者生命质量的影响.中华口腔医学杂志, 2019. 54(3): p.151-156.