



PUSAT PERGIGIAN U 优牙科中心 U DENTAL CENTER
 Taman U 大学城: 26, Jalan Kebudayaan 1, Taman Universiti, 81300 SKUDAI. Tel:607-521 1111, SMS: 6012-8800100 HP:6 014-888 9000
U Dental Specialist Clinic 优牙科专科诊所 Klinik Pakar Pergigian U
 Bukit Indah 武吉英达: 65, Jalan Indah 16/12, Taman Bukit Indah, 81200 Johor Bahru, Johor.
 Tel: 607-234 2000, SMS: 6014-508 0000 HP: 6019-500 6 900
 Tel: 07-232 4444, SMS: 6014-9 900 900 HP: 6014-888 2000
 www.gigi.my info@gigi.my



伤不起的牙周病，为什么是被忽视的健康杀手？

U Dental Patient Information And Consent: Help You To Make Informed Decision


牙周病 难以启齿的健康杀手



继“秃头焦虑”后
#90后开始掉牙了#也冲上了热搜

有网友说
“人未老牙先掉，
这届年轻人实在太惨了”

别以为老掉牙是老年人的专利
即便是年轻人
患牙周病后也可能会掉牙



一、什么是牙周病

要想知道什么是牙周病
首先我们要知道什么是“牙周”
牙齿是人体最坚固的一个器官
但也是不可再生的器官之一
牙齿的周围有很多其他的结构
来保护这个重要的不可再生器官
这些保护和支撑牙齿的结构
就叫做牙周

除去牙齿以外的所有部分
从牙周膜，牙槽骨到牙龈
都属于牙周结构
这三者中任何一个部分发炎了
就叫做牙周炎/牙周病
简单的理解是
牙龈、牙周膜以及牙槽骨的炎症



二、为什么会得牙周病？

相关数据显示
80%左右的牙周病发生
都是因为忽视口腔卫生
或者刷牙方法错误
导致的口腔内牙周细菌超标
细菌不断积累增加
超过了机体自身免疫力
可以负载的程度
导致机体的免疫细胞
没法清除过多的致病细菌
因而发生了病变
我们经常提到的牙结石、牙菌斑
其实就是这些细菌的老窝



三、“难以启齿”的牙周病

之所以牙周病难以启齿
并不是因为这病很尴尬
而是它太太太容易被忽视了
牙神经发炎时吃啥都疼
症状非常明显
但牙周病往往没有明显的疼痛
这种隐匿性的健康杀手往往更可怕

一旦出问题去见牙医
可能就已经是比较严重的牙周炎
甚至到了要拔牙的地步
只有尽早地诊断出这个疾病
才能避免最终走上拔牙这条路

牙周病早期症状很隐匿
但在生活中稍加留意
仍能察觉一些早期症状
典型的早期症状是
刷牙出血、咬物出血和晨起唾液中带血
还有口腔异味、食物嵌塞等

如果出现咬物无力、牙齿松动
牙缝变大和牙齿变长等症状
则牙周病可能已经到了较严重的程度
这时候一定要尽快到正规的医疗机构
进行口腔检查和牙周病治疗



四、如何预防牙周病

牙菌斑细菌积聚
是牙周病的主要成因之一
在日常生活中
我们要做好以下几点
来预防牙周病

- 1、保持良好的刷牙习惯
研究表明
牙周病患者中
有50%以上刷牙方法不当
如横刷牙不仅不能有效地清洁牙面
还会导致牙龈萎缩、楔状缺损等
正确的刷牙方法是
将刷毛的一侧放在
被刷牙的颊（唇）或腭（舌）面上
刷毛与牙齿长轴呈45°角
毛尖指向牙龈端
紧贴牙龈和牙面
顺着牙间隙向咬合面（切缘）方向旋转
每天至少刷牙2次
不要偷懒哦



2、定期口腔检查

定期进行口腔检查
可及早发现口腔疾病
减少牙周病的发生
建议每年保证1-2次
到正规的医疗机构
进行口腔及牙齿健康检查
每年洗1-2次牙
及时除掉龈下牙结石

3、密切留意牙周病早期信号

在刷牙或吃东西的时候
如果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
以及牙龈萎缩的情况

