



牙周疾病——预防篇

牙周病是可以预防的疾病，通过刷牙有效地清除牙菌斑、定期口腔检查和洁治（洗牙）是预防牙周病的最佳选择。

刷牙是控制牙菌斑的主要方法。

使用软毛牙刷、每天早晚刷牙各一次、餐后漱口、使用牙线或牙间隙刷清洁邻面。提倡用水平颤动拂刷法，刷牙要面面俱到，重点清除牙龈边缘和邻牙缝隙处的牙面，每次刷牙2分钟。

定期口腔检查。

儿童每半年，成人每年都要做一次口腔健康检查，发现牙周病及早治疗。注意牙周疾病的早期信号，如果在刷牙、吃东西的时候有牙龈出血的现象，要引起重视，定期检查，早诊早治，牙龈炎是可以治愈的，牙周炎也是可以控制的，但需长期维护，否则可加重或复发。

洁治（洗牙）是清除牙石最有效的方法。

提倡每年1次到正规医疗机构洁治，预防牙周病的发生。

此外，戒烟、少吃软性甜食、中老年人常做牙龈按摩或叩齿运动（已患牙周病者不宜叩齿），均有利于预防牙周疾病。



牙周疾病——治疗篇

早期治疗牙龈炎可治愈。牙周炎早期治疗可以停止病变的进展。



第一阶段 牙周基础治疗

包括口腔卫生指导、纠正不良生活习惯、学习正确刷牙方法、拔除无望保留的牙齿、进行龈上洁治和龈下刮治、去除牙石和菌斑及感染牙骨质。清除其他局部致病因素，如充填体悬突及修复体的不良外形、充填和根管治疗、消除食物嵌塞、调整咬合、松牙暂时固定、修复缺失牙齿等。对上述治疗病情仍不能控制或炎症消除不明显可辅助药物治疗，包括全身及局部用药。评估影响牙周炎治疗进程的全身危险因素，例如糖尿病、吸烟、免疫功能低下、长期用药情况等，必要时可与相关专科医生联系控制全身疾病。基础治疗结束后仍需定期复查和进行必要的复治。

第二阶段 手术治疗

基础治疗后2-3个月对牙周情况进行评估，基础治疗难以取得较好疗效的患牙，还需牙周手术治疗。

第三阶段 修复及正畸治疗

牙周手术后3个月牙周炎得到控制的情况下可行必要的修复和正畸以及种植体修复治疗。

第四阶段 牙周支持治疗

牙周炎患者经过治疗后，应终生自我维护牙周健康，防止牙周炎的复发，此期应终生坚持。一般每半年到一年维护一次，包括定期复查和必要的治疗，针对性口腔卫生指导和根据个体情况确定复查间隔时间。



关爱自己 保护牙周



中国疾病预防控制中心
慢性非传染性疾病预防控制中心



认识牙周疾病

什么是牙周病?

牙周疾病是指由牙齿上的细菌堆积所形成的菌斑微生物引起的牙齿周围支持组织（包括牙龈、牙周膜、牙槽骨和牙骨质）的慢性感染性的疾病。

牙周病主要包括：牙龈炎（仅侵犯牙龈组织）和牙周炎（侵犯牙龈、牙槽骨、牙周膜和牙骨质）。

牙周病的主要病因是什么?

牙周病的主要原因是口腔卫生状况不佳——牙石、菌斑的堆积，导致致病微生物聚集繁殖和产生的毒素，引起牙周组织的炎症。



牙周病是我国成人失牙的首位原因

牙周病主要症状是牙龈的炎症，表现为出血、红肿、疼痛；严重时还可出现牙周袋形成，牙槽骨吸收，牙齿松动，最终导致牙齿缺失。及时治疗牙龈炎可以治愈，如发展到牙周炎，病变则不可逆，及时彻底治疗可以停止或减缓病情发展。如自我口腔卫生维护不佳或没有定期进行牙周维护，仍可加重或复发。



牙周疾病与慢性病

慢性病及其危险因素对牙周病有重要影响

糖尿病：糖尿病本身并不引起牙周炎，但由于该病引起炎症反应加重、中性粒细胞功能低下，口腔菌群改变为牙周致病菌增多，可增加牙周病的发病风险，促使牙周病破坏加重、加速。糖尿病患者牙周炎的发生率是非糖尿病患者的2-3倍。

骨质疏松症：骨质疏松是一种全身骨代谢性疾病，表现为骨量减少及骨硬度降低，而牙齿周围骨组织吸收是牙周炎的重要表现，也是牙齿脱落的主要原因之一。

类风湿性关节炎：有研究表明，类风湿性关节炎患者血清中的IgG水平明显增高，可刺激炎症和组织损坏；前列腺素E₂和白细胞介素IL-1和IL-6水平增高，可激活破骨细胞引起骨质破坏和吸收，所以更有可能发生中度到重度牙周炎。



肥胖，超重：通过促使血清中IL-6，TNF- α 含量增加，加重牙周炎的发展和破坏，同时肥胖引起的慢性炎症状态和脂肪组织分泌的促炎细胞因子也增加了牙周炎的风险。

吸烟：吸烟者口腔卫生一般较差，牙石菌斑堆积较多。吸烟可导致骨吸收和牙龈纤维化，影响创口愈合。吸烟者患牙周炎的可能性高于非吸烟者2-3倍，还会加重牙周炎病变的严重程度，影响牙周炎的治疗效果，使其易复发。

营养状况：营养不良可使牙周组织对口腔局部刺激因素的抵抗力降低，因而易患牙周病。

心理因素：长期压力、焦虑和较差的应对能力与牙周病有显著的相关性。



牙周病—威胁人类健康的“暗箭”

牙周病的有害细菌可进入血液中，引起机体的炎症反应激活免疫系统中的细胞因子，影响内分泌代谢，从而影响血糖的控制，增加糖尿病发生和加重的风险。

牙周病是心血管疾病的独立危险因素。研究表明牙周炎可以通过对血管内皮的损伤、自身免疫反应、全身炎症反应参与动脉粥样硬化的发生发展，从而与冠心病、心肌梗死及脑血管意外产生潜在的关联。牙周炎患者发生冠心病和中风的几率分别是牙周正常者的2倍和3倍。

牙周病是肺部感染的重要危险因素，可以促进细菌性肺炎和慢性非阻塞性肺病的发生和加重。患病几率比牙周健康者高4.5倍。

患严重牙周炎的孕妇，发生早产和低体重儿的风险是牙周正常孕妇的7.5倍。

牙周炎可以增加慢性胃炎和胃溃疡发生的风险，也可能是胃病复发的一个因素。

研究表明，牙周炎与类风湿性关节炎之间存在某种潜在关系。



关爱自己
保护牙周

