



牙周病科普小画册

卫生部新闻宣传中心佳洁士全民口腔健康合作项目 支持



牙周病科普小画册

卫生部疾病预防控制局 中国健康教育中心



什么是牙周病

★ 牙周病主要指发生在牙周组织的慢性感染性疾病，其中最常见的是牙龈炎和牙周炎。

牙周健康率仅为14%左右

牙周病



★ 牙周病是成年人最常见的口腔问题，我国中老年人口牙周健康率仅为14%左右。

★ 牙周病是导致成年人牙齿丧失的首位原因。

牙周病的表现

★ 牙周病容易被忽视，常见的早期表现是在刷牙或进食时出现牙龈出血。

哎呀……
又出血了……



★ 病情进一步发展可出现牙龈肿胀、咬物无力、甚至牙齿松动、脱落。



牙周病的危害

★ 牙周病最直接的危害就是破坏牙周组织，导致牙齿缺失。

★ 牙周病还会影响全身健康。

① 孕妇在怀孕期间，牙周病情会加重，还可能诱发早产。



② 牙周病会加重糖尿病的病情，增加心脑血管疾病、呼吸道疾病的患病率。



牙周病的危害

③ 伴发牙周炎的胃溃疡患者，胃溃疡治疗后的复发率增加。

引起牙周病的因素

牙周病的病因

★ 牙周病是多因素引起的牙周组织慢性炎症病变，局部的、全身的、行为和社会心理的诸多因素都是牙周病的危险因子。

★ **牙菌斑：**牙菌斑是粘附在牙齿表面的细菌膜。牙菌斑的细菌及其产物是引发牙周病的始动因子，没有菌斑微生物就没有牙周病。



★ **牙石：**如果牙齿表面的牙菌斑没有被及时清除，就会被唾液中的钙、磷离子钙化形成牙石。牙石为牙菌斑提供了温床。因此，牙石也是牙周病发生发展的重要因素。





牙周病的发生与
全身健康状况有关

★ 全身健康因素：

牙周病的发生与全身健康状况有关，有糖尿病、内分泌失调的人得牙周病的几率更高。



吸烟是牙周
病的重要危
险因素

★ 吸烟：吸烟是牙周病的重要危险因素，吸烟者患牙周病的几率和严重程度都高于非吸烟者。吸烟对牙周病的治疗效果有负面影响，使牙周病更容易复发。



★ **精神因素:** 过度疲劳, 精神紧张也是牙周病的危险因素。

牙周病的误区

★ **误区一:** 牙龈出血是缺乏维生素, “上火”

刷牙和咬食物时牙床出血是典型的牙周病早期症状, 不要误以为是缺乏维生素、缺钙、或者“上火”。





★ 误区二：认为刷牙很简单，不需要学习

刷牙具有较高的技术含量，是需要认真学习的。只有掌握了正确的刷牙方法，才能有效控制牙龈沟和牙齿表面的牙菌斑。



★ 误区三：洗牙有害处，会造成牙面受损，牙齿松动

洗牙不会损伤牙面。洗牙的不适感是牙石去除后的暂时性反应，随着牙龈状况的改善，不适感会逐渐缓解。

牙周病的预防和治疗

★ **早晚刷牙**。正确刷牙方法是：先将刷毛放在牙齿和牙龈的交界处，刷毛朝向牙根，呈 45 度角，水平原位颤动数次，然后用刷毛拂刷牙齿表面，上牙要顺着牙缝向下刷，下牙要顺着牙缝向上刷。牙齿的内侧面也要用相同的方法刷到，门牙内侧面要把刷头立起来刷。咬合面要来回刷。



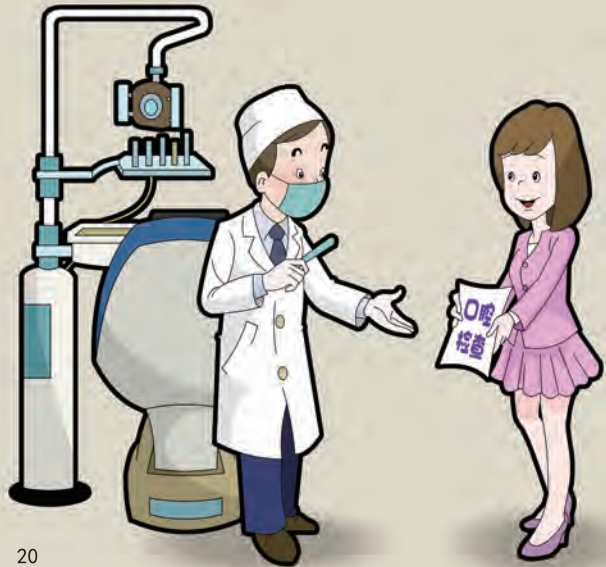
正确刷牙方法



★ **饭后漱口，学会使用牙线。**

★ **定期洗牙**。通常情况下，每年到正规医院洗牙 1-2 次。





★ **定期检查及时治疗。**每年定期到口腔医院检查，早期诊断和治疗非常重要。