

Global Periodontal Health Project

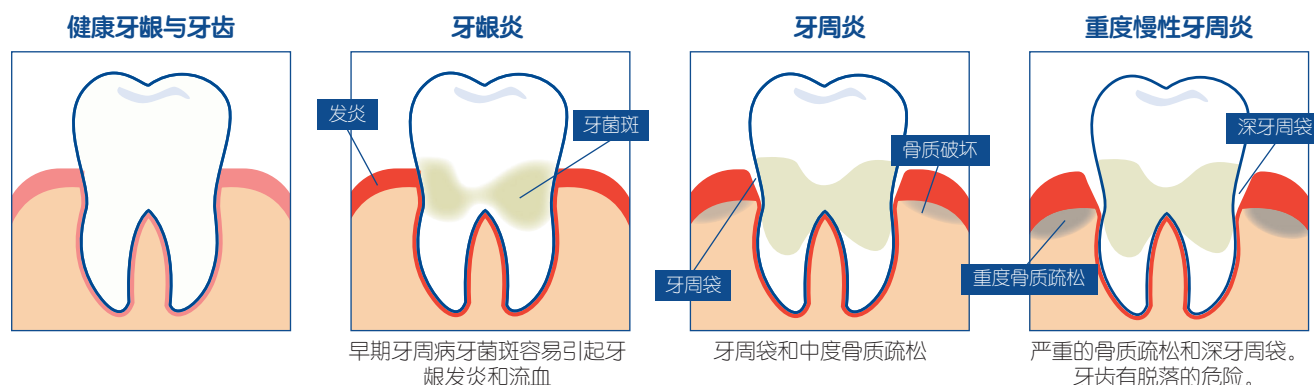


FDI's project to reduce the burden of periodontal diseases

在今天的预约中，您的口腔健康专家 (OHP) 发现，您患上了一种轻度牙周（牙龈）疾病——牙龈炎。

这意味着什么？

这意味着您口腔中的牙菌斑失控引起了感染和炎症，但并未引起疼痛，而您刷牙时，牙龈可能会出血——这并非正常现象。这种感染是由于口腔和牙龈中细菌的失衡所引起的，名为牙菌斑。



牙菌斑是什么？为什么牙龈会出血？

牙菌斑是复杂的黏性细菌群体在牙齿周围和牙龈下面不断形成的一种粘性生物膜。这些细菌会不断释放有害毒素，导致牙龈发炎（出血）、口臭，还会导致蛀牙。如果每天刷牙和牙线清洁已无法有效去除牙菌斑，便会形成坚硬的牙垢，而牙垢只有通过 OHP 才能去除。

牙龈疾病得不到控制，可能会从可逆性的牙龈炎症（牙龈炎）发展为牙周组织的破坏性炎症，也就是大多数人所熟知的牙周炎。牙周炎会导致支撑牙齿的牙槽骨遭到永久性破坏。牙周炎如果得不到控制，会导致牙齿脱落，进而可能影响咀嚼、发音、美观、自尊和生活质量。

牙龈疾病需要受到重视吗？

除了可能导致牙齿脱落外，牙龈疾病还可能影响您的整体健康状况。口腔是通往身体的门户，牙龈疾病若不加以治疗和控制在，其中的细菌和毒素便会进入血液，从而导致严重的健康疾病，例如糖尿病、心脏病、中风、阿尔茨海默病、肺炎、肾脏疾病、某些癌症，以及不良妊娠结局。

增加牙龈疾病的风险有哪些？

大多数人都患有轻度的牙龈疾病，但口腔卫生不良、吸烟和糖尿病等风险因素会引发更具破坏性的牙周炎。其他的风险因素还包括基因、压力、肥胖和某些药物的使用。您应与您的牙医和/或牙医保健员交流，了解如何降低牙龈疾病的风险。



Global Periodontal Health Project



FDI's project to reduce the burden of periodontal diseases

我该如何应对牙龈疾病？

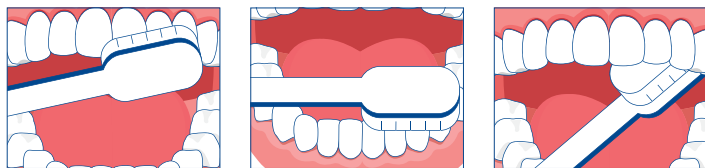
这种疾病可以修复，需要在日常生活中加以注意，应尽快向 OHP 寻求帮助，接受最合适有效的牙周治疗以及后续护理！

每天刷牙两遍，每次至少刷两分钟，使用手动牙刷或电动牙刷都可以，最好是选择圆形小刷头的软毛牙刷，保持刷毛与牙齿表面呈 45 度角倾斜刷。电动牙刷有助于去除牙菌斑。

电动牙刷



手动牙刷



- 使用含氟浓度为 1500 ppm 的牙膏。
- 应每天使用牙线和/或大小合适的齿间刷清洁牙齿。
- 考虑使用具有抗牙菌斑和消炎作用的针对性牙膏和/或漱口水。
- 同时，可以配合使用刮舌器或牙刷清洁舌头。
- 您的 OHP 可以帮您掌握正确的日常口腔卫生护理方法，从而达到最佳的效果。

如何治疗轻度牙龈病？

最关键的措施就是完善家庭护理习惯，以防牙菌斑积聚。您可能需要接受专业化机械性牙齿清洁术（通常称为“牙齿清洁术”）清除掉堆积在牙龈线上下坚硬的牙垢。

重视牙龈出血。发现任何问题，都应尽快向 OHP 寻求帮助，同时别忘了每年访问 OHP 两次。

如何减少患牙龈疾病的风险？

只要保持良好的口腔卫生习惯，防止吸烟，戒烟，饮食健康均衡，少吃糖，便可以降低患病风险。减轻生活中的压力，经常锻炼，保持良好的睡眠，定期看牙医和保健员，同样可以降低风险。

