

9 月 20 日是第 24 个“全国爱牙日”，今年的活动主题“健康口腔，幸福家庭”，副主题是“关爱自己，保护牙周”，旨在普及口腔卫生保健知识，动员社区和家庭关注口腔健康，提高居民防治牙周疾病的意识和能力。

# 患上牙周疾病 全身可能都『遭罪』



昨日，周口市疾病预防控制中心的牙病防治中心在医院门口举行了口腔保健知识宣传活动。图为医生为咨询患者在进行口腔检查。 徐义勇 摄

## 爱牙日里学爱牙

□晚报记者 徐松  
线索提供 柴元红

本报讯 9 月 20 日，郸城县疾控中心围绕今年爱牙日的主题“健康口腔，幸福家庭”，组织人员制作了 20 多块图文并茂的宣传板，设立牙病防治知识咨询台，并在县实验小学举行爱牙日活动启动仪式，为在校儿童学生免费发放牙刷、牙膏，还为学生详细讲解保护牙齿从小做起的相关牙病防治知识。

□晚报记者 金月全

在牙周疾病已经成为大众化疾病的今天，“牙痛不是病，痛起来真要命”也不仅仅是一句俗话了，患上牙周疾病全身可能都“遭罪”。

**口腔卫生不良者易受牙周疾病伤害**

小王，家住周口市市中州大道某小区，今年 27 岁。据其介绍，不知道自己刷牙不彻底还是方法不对，牙齿上有些结石，看着挺让人心烦。“这还不是最重要的，每天早上刷牙的时候会出现血丝，平时吃一些刺激性强的食物时，牙齿会很疼……”在 9 月 19 日的采访中，不少受访市民表示，他们曾经或正在经历与小王一样被牙疼“折磨”的遭遇。

据第三次全国口腔流行病学调查结果显示，35~44 岁中年人牙周健康率只有 14.5%，而牙结石检出率高达 97.3%，我国民众牙周健康问题已不容忽视。

周口市疾病预防控制中心专科病医院（以下简称“市疾控中心”）相关负责人说，牙周疾病是发生在牙齿支持组织的慢性、非特异性、感染性的疾病，根据疾病侵犯的部位分为两大类：牙龈病和牙周炎。对于多数人来说，牙周疾病的病因主要由于口腔卫生不良，牙齿周围堆积了大量的菌斑、牙石，为细菌的聚集与繁殖提供了有利条件，主要临床表现为牙龈出血、牙龈红肿、疼痛，严重时牙龈溢脓、咀嚼无力、牙齿松动。

**患上牙周疾病全身可能都“遭罪”**

**导致牙齿脱落。**“牙周组织是牙齿的支持组织，好比牙齿的地基……”市疾控中心相关负责人说，牙周疾病常常持续数年甚至十几年后病情才逐渐加重，等到出现比较明显的牙齿松动、流脓或急性牙周脓肿时，治疗已非常困难，不得不做拔牙处理。牙周病是成年人 30 岁以后牙齿脱落的主要病因，是牙齿的第一大杀手。

世界卫生组织制定的口腔健康标准是：牙齿清洁；无龋齿；无疼



9 月 20 日  
第 24 个  
“全国爱牙日”

痛感；牙龈颜色正常，无出血现象。记者在采访时发现，大部分受访市民对牙周疾病比较陌生。

**影响重要脏器功能。**牙周疾病不仅是引起成年人牙齿脱落的首要原因，更是影响心脏、肺、肾等重要脏器功能，导致各种死亡率极高疾病的重要成因，可引起或加重心脏疾病发作，还能引起多种炎症，如风湿性或类风湿性关节炎、肾小球肾炎、虹膜睫状体炎及某些皮肤病等。大量研究证实，牙周炎是冠心病急性发作的一个独立的危险因素，与急性发作或总的死亡率均有关。

**清洁牙齿可有效阻止牙周疾病**

牙细菌要演变成严重的牙周疾病，需要数年甚至十几年时间，若在这过程中把牙齿清理干净，便可有效阻止牙周疾病的发生。

因为，食物残渣在口中 3~6 小时内会有细菌附着，经过 24 小时，牙菌斑转变为牙垢。所以，要“饭后漱口”及刷牙，早起和睡前各刷一次，每次大约 3 分钟。

牙周疾病最显著的特点是牙龈出血，市疾控中心相关负责人说，患上牙周疾病不能光考虑局部止血，必须针对病因，标本兼治。如遇到牙龈频繁出血、持续不止、牙龈苍白、牙周发炎、人体虚弱、用一般治疗方法不能奏效，应及时到医院做血液检查。



# 广告

## 你对牙齿的关爱有多少？

□晚报记者张燕 文 / 图

本报讯 9 月 20 日，周口市疾病预防控制中心部分医务工作



者在人民路开展宣传、义诊活动，向市民普及口腔保健知识，帮助市民掌握口腔保健技能。

“医生，我儿子 3 岁了，他的牙齿该怎么护理？”当日上午，市民赵女士来到义诊台前咨询。“在孩子配合的情况下，家长每天至少帮他刷两次牙，晚上临睡前，让孩子禁食甜食或酸性的食物，避免其对牙齿的腐蚀。”坐诊医生做出了解答。在义诊活动现场，像赵女士这样前来咨询的市民络绎不绝，坐诊医生都对其提出的各

种问题进行一一解答。同时，他们也向过往的市民发放了口腔健康知识手册。

“口腔是人体的重要组成部分，是消化道和呼吸道的起端，口腔健康是全身健康的基础。”该中心医务人员介绍，口腔疾病与全身疾病可相互影响，常见的牙周病会诱发或加重全身性疾病，如心脑血管疾病、糖尿病等。如果市民口腔出现不适的症状，应及时到正规医院就诊，并在医生的指导下正确用药。然而拥有健康的牙齿就要做好以下几点：使用含氟牙膏刷牙、定期口腔检查、减少吃糖的次数、养成良好的饮食习惯、每天至少刷牙两次、使用保健牙刷。

## 一周 120 报告

数据来源：市 120 急救指挥中心  
采集时间：2012 年 9 月 13 日~2012 年 9 月 19 日

出诊原因	人次
交通事故外伤	60
其他内科系统疾病	52
其他类别外伤	52
心血管系统疾病	15
酒精中毒	11
脑血管系统疾病	4
妇产科	3
呼吸系统疾病	3
食物中毒	2
儿科	1
药物中毒	1
电击伤、溺水	1
其他	4

**一周提示：**本周 120 急救共接诊 209 人次。据了解，牙痛是一种常见疾病。其一般表现为：牙龈红肿、遇冷热刺激痛、面颊部肿胀等。牙痛大多由牙龈炎和牙周炎、龋齿或折裂牙导致牙髓感染所引起的。牙痛的防治：注意口腔卫生，养成“早晚刷牙、饭后漱口”的良好习惯。发现蛀牙，及时治疗。睡前不吃糖、饼干等淀粉之类的食物。多吃清胃火及清肝火的食物，忌酒及易导致上火的食物，不吃过硬食物，少吃过酸、过冷、过热食物。（见习记者：王凯 信息提供：耿清华）

## 一周病情报告

样本采集地：市中医院  
采集时间：2012 年 9 月 13 日~2012 年 9 月 19 日

科别	门诊接诊总量(人次)
儿科	569
肝病科	479
妇 科	401
心肺科	334
皮肤科	325
脑病科	256

**温馨提示：**随着秋季来临，气温变化幅度较大、空气湿度较低，肠道和呼吸道传染病进入高发季节，且中秋、国庆双节临近，人口流动频繁，增加了传染病传播风险。预防秋季高发传染病，专家介绍，关键要养成良好的卫生习惯，加强体育锻炼、增强个人体质，每天定时开窗通风、呼吸新鲜空气，在流感等呼吸道疾病高发季节，减少不必要的公共场所聚集活动。（见习记者：王凯 信息提供：姚娟）

