本期看点：人们常说，要看一个国家的发展水平、健康水平，只要看看儿童口腔里有多少个龋齿，老年人口腔中还存留多少颗牙齿，就可知其一二。

今天是全国爱牙日。今年爱牙日主题为“关注中老年人口腔健康”。调查显示，我国中老年人龋齿率分别高达 88.1%和 98.4%，有97%以上的龋齿没得到及时治疗。口腔疾病使很多中老年人过早丧失咀嚼功能，还可能引起或加重心脏病、胃病等疾病的发生。本报记者采访了相关的专家，为您解读口腔保健健康理念。

“牙疼不是病”、“牙周病不能治”都是口腔病防治的误区

牙齿健康：从正确防治开始

■ 本报记者 许春媚

健康热点

虽说近年来，随着我国经济发展，人们物质生活条件的提高，牙齿的健康开始慢慢受到人们的重视，但是，记者今日在采访海南省口腔学会副会长、海南口腔医院院长车道闯时得知，由于观念、医疗技术水平等众多因素的影响，我省口腔健康情况仍然不容乐观。

我省牙病发病率略高于内地

据车医生介绍，目前我国学龄前儿童及小学生的龋齿患病率已出现下降趋势，但我国口腔卫生工作仍面临着严峻的形势，特别是中老年人龋齿患病水平呈上升趋势，有 97%以上的龋齿没有得到及时的治疗。因此，卫生部决定将今年“爱牙日”的主题确定为“关注中老年人口腔健康”。

据第三次全国口腔健康流行病学调查结果显示，我国中老年人龋齿患病率分别高达 88.1%和 98.4%，牙周健康率分别为14.5%和 14.1%。而我省口腔学会连续多年对全省口腔健康情况进行摸查中发现，由于饮食、卫生习惯、保健意识等原因，我省的牙病发病率还略高于内地。

车医生说，造成老年人牙齿丧失的原因有很多，口腔卫生知识缺乏，自我口腔保健意识不强，良好口腔卫生习惯不够，龋齿尤其是根面龋严重而且大多没有得到有效治疗，牙周疾病普遍等，都可能造成老年人牙齿丧失。口腔疾病可以使很多中老年人过早丧失咀嚼功能，还可以引起或加重心脏病、胃病、糖尿病、心血管病和关节疾病及并发症，严重危害全身健康。

我省口腔医疗的整体技术水平虽然比以前有很大提高，但从全国来看仍属偏低水平。比如在医疗力量的分布上，全省相当不均匀，优势资源集中在了海口、三亚两个城市；口腔疾病的高端人才也很缺乏，与国内一线城市相比差距很大。

走出口腔病防治误区

怎样才算拥有一口好牙？据专业牙医介绍，首先是不能有龋齿，如果有就应该补好；其次没有牙出血现象，比如一刷牙就出血就是不健康的表现。第三不能有疼痛，老百姓说的“牙疼不是病”这句话是错误的，牙疼了就是牙齿疾病的表现，一定要去看病。第四点牙齿一定要清洁整齐。

车医生说，在口腔健康观念上，除了“牙疼不是病”这种错误观念存在外，老百姓仍有不少的观念误区。比如牙周病就未得到人们的充分重视。发病症状比较明显的龋齿已得到世界范围内的重视，被世界卫生组织列为全世界重点防治的三大疾病之一。但作为发病症状不明显、病程时间长、后果严重的牙周疾病却还未得到国内大众的普遍认识，而这种病却是老年人失牙的主要原因。

“此外还有一些意识到牙周病严重性的患者则过于悲观，认为牙周病是不能治疗的。其实，这也是错误的观念。”车医生说，“牙周组织的损伤虽然不可逆，但通过一定治疗其症状是能够得到缓解甚至抑止的。”

随着人们对健康的重视，每年固定到医院做体检的人是越来越多，但仍然没有多少人能想到给自己的口腔做一次专门的检查，这是人们的一种观念误区，车医生说，孩子的乳牙，很多家长认为这是迟早要换掉的不必治，这也是一种很错误的想法。

要想保持口腔健康，定期的检查必不可少，同时，定期的牙齿洁治也必不可少。洗牙是清洁牙齿最为彻底的一种方式。通过定期洁牙，不但可以彻底清除牙结石、色斑和自己无法清洁到的部位，如口腔深部的牙缝，令牙周组织保持健康。同时，洁牙时容易发现细小的不易觉察的牙病，如比较隐蔽的龋齿，从而达到早发现早治疗的目的。

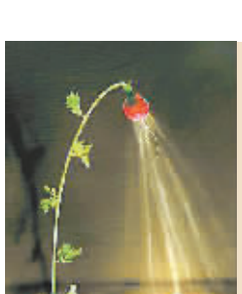
说起洗牙，车医生显得有点气愤，他说，现在海南在这个项目上做得太“滥”了，很多美容院都开设了“洗牙”项目，但他们并不能真正给牙齿做到“洁治”。车医生说，其实这跟老百姓观念上的误区有关，一般人把洗牙想得太简单了，很多美容院的“洗牙”只是把牙冠表面的附着物如茶渍烟渍等洗掉，而真正洁治的关键是清除龈下结石，这在普通美容院很难做到的。因此，要给牙齿做真正的清洁，最好还是到正规的有资格认证的专业医疗机构进行。至于洗牙的间隔周期，易生牙结石或者烟渍、茶渍满口的人一般 3 至 6 个月洗一次牙，常人最好一年洗牙一次。

医疗科技：健康牙齿的“福音”

很多人都知道，对于天花、肝炎等这些疾病，防治它们的手段是注射疫苗。龋齿，在将来的某一天，也能通过疫苗的注射来进行防治。这不是天方夜谭，车医生介绍，目前我们国内的科学家已经对这一项目进行了研究。龋齿病苗将来如果问世，对深受龋齿之苦的人而言便是一大喜讯。

你能想像除了乳牙外，到了一定的年龄，我们还能再换第三副牙齿吗？据了解，目前国际上已经对“再生牙”进行研究。英国目前已经对有关的干细胞进行了研究，希望通过科学手段，就像骨髓干细胞能再生一样，牙齿也能通过相关干细胞的再生，到一定年龄后重新生长出来。

还有牙齿的种植，虽然比较昂贵，但目前已经成为治疗牙齿缺失的常规手段之一。随着医疗技术的发展，种植牙的长期效果也越来越显著，目前国内种植牙的最长时间是 25 年，而国外，最长时间已经达到了 50 多年。不断发展的医疗科技，正在为人类牙齿的健康带来越来越多的“福音”！



本报记者 许春媚

齿白七分俏，貌美牙为先

牙齿『美容』经

“齿白七分俏，貌美牙为先”，拥有一口健康漂亮的牙齿是每个人的梦想。但是，现实中却有着种种不尽如人意的地方，由于先天或后天的原因，有些人出现变色牙，歪牙、缺牙等毛病严重影响了社交形象。

近年来很多人都有给牙齿美容的概念，海南口腔医院牙齿美容科的黄春鹏博士介绍，牙齿美容是一门博大精深的综合性学科，需要依据每个人的五官、嘴唇、牙齿外形、性别、年龄、职业等情况进行精心的个性化设计和精密的尺寸测量，采取各种技术手段，运用不同的材料，改变牙齿的颜色、形态、排列，使牙齿与整个面形协调，达到更美观的理想效果。

黄博士给记者介绍了几种通常会使用到的牙齿美容方式。

第一种是牙齿漂白美容，包括诊室的强力漂白和在家的自行漂白，主要适用于排列整齐、质地完整的轻中度体变色的牙齿。

第二种是树脂美容修复，主要是通过在牙齿外表面贴上一层与正常牙齿颜色相近的树脂材料，遮住牙齿本身的颜色，适合于前后牙中、小缺损修复。

第三种是牙齿矫正美容，这种美容方式主要适用于牙齿不齐的情况，常用瓷贴面和瓷冠美容联合使用效果最佳。

第四种是牙周美容手术，主要是通过手术对牙龈的形态、位置作精细调整，使口腔软组织形态与牙齿协调一致。

第五种是瓷贴面修复，通过将牙齿唇侧(朝向外面的那一侧)外表面均匀地磨除一层后用牙科专用瓷性材料重塑牙齿外形和色泽，可以精确控制牙齿颜色指标，因此美容效果较好，耐磨性与牙齿相近；缺点是较脆，受到过大外力时易崩瓷。

第六种是瓷冠美容修复，这种方式可以根据内冠的成分不同，分为烤瓷冠和全瓷冠。黄博士说，各种牙齿美容方法有不同的适应症，而几乎所有的牙齿美容病例，都有几种不同的治疗方案。如牙列不齐，无论是儿童还是成人正畸，应首选牙列正畸治疗。在迫不得已选用烤瓷法修复时，患者知道这种修复方法的所有缺点，也应该首选磨除牙体组织较少的瓷贴面。总之牙齿美容首要考虑的是在保持美观的情况下保证修复后牙齿长期健康才是上选。

口腔保健几种方法

预防口腔疾病，自我保健牙齿的方法多种多样，现介绍几种简便易行，效果较好的保健方法。

叩齿方法：先静心聚神，轻微闭口，然后上下牙齿相互轻轻叩击数十次，所有的牙都要接触，经常叩齿可增强牙齿的坚固，不易松动和脱落，使咀嚼力加强，促进消化机能。

鼓漱方法：咬牙，口内如物，用两腮和舌做动作，反复几十次，漱口时口内多生唾液，等唾液满口时，再分几次慢慢下咽，初时可能津液不多，久之自然增加。

鼓漱主要是为了使口腔内多生津液，以助消化并可清洁口腔，锻炼四周肌肉。

运舌方法：用舌头在口腔里、牙齿外、左右、上下来回转动等到津液增多时鼓漱十余下分一或几口咽下。

运舌对防治老年性口腔粘膜病，有助于脾胃功能，并能防止口苦口臭。

牙龈按摩法：漱口后将干净的右手食指置于牙龈粘膜上，由牙根向牙冠作上下和沿牙龈水平作前后方向的揉按，依次按摩上下、左右的内外侧牙龈约数分钟。

(小文)

全国爱牙日专家呼吁：

有效刷牙 让牙病少一半

“有效刷牙可使口腔疾病的患病率至少减少一半！”中华口腔医学会预防口腔医学专业委员会副主任王伟健教授这样认为。佳洁士口腔护理研究院张克博士详细介绍了正确的刷牙方法。

牙膏：要用就用含氟的

用含氟牙膏刷牙是防龋齿最有效办法，可降低蛀牙发病率 20%~40%左右，全世界有 70%的人都用含氟牙膏防蛀。

牙刷：大小牙刷要分清

牙刷的大小选择要根据口的大小，最合适的刷头应该大约是自己三到四颗门牙的长度、一颗门牙的宽度。软刷毛对牙龈的损伤和牙齿的磨损较小。刷毛前端略长，有利于清洁口腔中最后边的牙齿；刷毛相互交叉呈 45 度的牙刷，用手来回移动牙刷时，牙齿各个方向都能均匀地被清洁。

每天刷牙 2 次，每次刷牙 2 分钟，每次刷到牙齿的 3 个侧面，便能保证牙齿的健康清洁。要提醒的是，晚间刷牙比早晨更重要。

用力：让指甲盖微微泛白

正确的刷牙力度应为 150~250 克之间。把握这个力度并不难：伸出你的一根食指，用指尖轻轻按压另一只手的指甲，让指甲微微泛白，这个力度刷牙正好。

漱口：漱口水停留 10 秒钟

很多人刷牙后喝一口清水很快吐掉，其实正确的方法是：漱口时一定要让漱口水在口腔停留 10 秒钟，让牙膏中的清洁成分及氟化物随着水深入牙齿各个部位，并延长与牙齿的接触时间。

禁忌：吃酸半小时后刷牙

吃过酸性物质、喝过碳酸饮料或刚呕吐过之后，都不能立即刷牙。而应用清水漱口，待半小时左右再刷牙。 (时健)

调查显示：

北京不到一成市民“会刷牙”

北京市卫生局近日发布健康播报介绍，北京市青少年牙病得到有效控制，但市民每天“会刷牙”的人不足一成，特别是中老年牙周病患病率高达 90%，成为中老年人牙齿丧失的主要病因。

据介绍，经过多年的不懈努力，北京市儿童乳牙龋齿患病率由 1982 年的 89.72%，下降到现在的 58.60%，口腔健康状况有了明显提高。12 岁青少年恒牙龋齿控制到了平均每人一颗以下，实现了世界卫生组织提出的防控目标。

值得关注的是，第三次全国口腔健康流行病学调查结果显示，北京市中老年人龋齿患病率分别为 58.6%和 65.9%，牙周疾病患病率高达 90%。虽然，北京市居民每天刷牙的人数从 20 世纪 80 年代的 30%提高到了 70%，但是“会刷牙”的人不到 10%。今年 9 月 20 日是第 20 个全国爱牙日，今年的主题是“关注中老年人口腔健康”。有关人士认为，北京市中老年人口腔健康状况并没有随着生活水平的提高而得到彻底改善，中老年人口腔疾病还没有引起人们的足够重视。 (新华)

(本版图片由本报资料库提供)

对抗“口腔杀手”牙周病

■ 本报记者 许春媚

“牙周病”是可怕的“口腔杀手”。龋齿只会坏掉一颗牙，而牙周病则有可能导致一排牙齿脱落。

记者日前采访海南口腔医院牙周科医生孙波时，他用了一个很形象的比喻做了开场白。他说，如果把人类的牙齿比作一幢幢漂亮美丽的大楼，那么牙周组织就是这些建筑物的地基，包括牙龈、牙周膜、牙槽骨、牙骨质等。牙周病就是破坏牙齿“地基”的疾病，包括牙龈病、牙周炎、根分叉病变、牙周牙髓联合病损等，发病率极高，是成年人失牙的主要原因。如果大楼的地基被毁掉了，不论人们怎样的装修加固它的地上部分，这幢建筑物终究沦为“豆腐渣 ”。

孙医生介绍说，牙周疾病的症状包括敏感、牙龈流血、牙龈肿大、口臭以及牙齿松动等。病因大多是由于局部的菌斑、牙垢、牙石、食物嵌塞、不良修复体等所致，此外，内分泌失调、营养不良、结核、肾病、遗传等也可引发牙周病。

通常人们可以通过以下几种方式对是否患有牙周病进行自我诊断：第一，刷牙、咬食物时牙龈出血，说明有牙龈炎；第二，照镜子看看，如果有牙龈红肿，一碰就出血的情况，说明有牙龈炎。第三，牙齿有不同程度的松动，牙根暴露或牙龈红肿、有脓，说明已发展到牙周炎。第四，有口臭说明也有牙周炎。

孙医生说，预防牙周病最简单的方式就是注意口腔卫生，定期进行口腔保健及洗牙。而洗牙，是有一定的讲究的。按照牙周术语，“洗牙”是“超声龈上洁治术”和“超声龈下刮治术”的统称，前者是借助超声波龈上工作尖，在肉眼直视下将龈上牙结石、牙面色素烟斑予以去除，是维持牙齿美观和牙周健康的以预防性为主的措施；后者则是采用昂贵的超声波龈下工作尖，针对深在的龈下牙结石所采取的治疗手段，盲视操作，技术要求高，由专业牙周医师完成。牙周疾病者往往需要龈下刮治，而以保健为目的的人，定期龈上洁治即可，时间为3–6 个月一次，佩戴种植牙的人，也需要定期清洗维护种植体，延长使用寿命。

孙医生提醒说，“洁牙”时必须注意，佩带心脏起搏器的患者禁止超声波 “洁牙”。同时，洁牙要选择专业医院消毒严格的正规齿科，避免乙肝和艾滋病感染，龈下刮治务必由专业牙周医师完成。

为了省钱去进行简单而不深入的洗牙，牙周疾患得不到有效控制会造成牙齿松动脱落。因此，重视并采取正确的防治方法，才是对付“牙周病”这一口腔杀手的有效武器。

关注口腔系列之二 广告发号：（琼）医广[2008]第05-03-01号 诊疗科目：口腔科、口腔内科、口腔颌面外科专业、正畸专业、口腔修复专业、口腔预防保健专业

你的专家在哪里？

口腔治疗需要时间过程。
我院的专家将成为您长期稳定的私人医生！

技术和设备是我们服务的核心。
在口腔医院，有四位主任医师，两位博士，八位主治医师，11位硕士组成稳固的医疗团队核心；他（她）们通过全套的日本森田口腔综合治疗设备，致力于为您提供专业的一对一口腔医疗服务。

优秀始终是我们追求的方向。
我们相信，您的意见是给予我们信任与期待。期待您致电：0898-66553728提出您宝贵意见和建议。即时奉送礼物。

海南口腔医院
Hainan Stomatological Hospital

海南口腔医院玉河路总院
地址：海口市玉河路盛海大厦（市政府对面）
诊疗诊疗咨询：66552727 66553737

海南口腔医院龙华路分院
地址：海口市龙华路64#（龙华加油站旁）
诊疗诊疗咨询：66514549 66792863