

# 守护口腔健康：合理用药与预防

文 / 安康市中医医院 宋紫竹



在快节奏的现代生活中，人们忙于奔波，常常忽视了口腔健康。高糖、高脂肪、高盐食物的大量摄入，也大大增加了产生口腔健康问题的风险。因此，口腔健康问题日益受到社会各界的广泛关注。本文将详细介绍口腔健康的重要意义、常见口腔疾病的成因、口腔用药知识以及预防策略。

## 一、口腔健康的重要意义

口腔健康绝非局限于牙齿和牙龈的表面状态，它与全身健康紧密相连。当口腔健康出现问题且未及时治疗时，会带来一系列不良后果。牙齿疼痛、脱落是最直观的表现，不仅影响咀嚼功能，破坏面部美观，还可能引发全身性疾病。比如：口腔内的细菌及其毒素进入

血液循环，会影响心血管系统；糖尿病患者血糖控制不佳会加重口腔问题，而口腔炎症也会干扰血糖稳定。严重时，某些口腔疾病甚至会危及生命。

维护良好的口腔健康，对于提高生活质量和预防全身性疾病具有极其重要的意义。一方面，它能降低口腔疾病发生的概率，同时降低因口腔问题引发全身性疾病的风险；另一方面，拥有健康的口腔能让人更自信、开朗，提升社交能力和幸福感。所以，我们应该时刻关注自己的口腔健康，定期进行口腔检查和清洁，以维护全身健康并提高生活质量。

## 二、常见口腔疾病的成因

生活中常见的口腔疾病主要是龋病和牙周病，它

们的成因较为复杂。

### 1. 龋病的成因

龋病很常见，形成原因复杂。其中，细菌是重要因素——链球菌等致龋菌产生酸性物质，侵蚀牙釉质，使其软化、溶解，形成龋洞。饮食方面，高糖、高酸性食物会加速细菌代谢，产生更多酸性物质，增加患龋病的风险。例如，常吃糖果或喝碳酸饮料的人更容易患龋病。此外，牙齿解剖结构、唾液流量和口腔清洁状况也对龋病有一定影响。牙齿窝沟较深容易残留食物残渣，唾液流量不足则无法及时冲洗细菌和酸性物质，不注重口腔清洁则会增加龋病的发生风险。

### 2. 牙周病的成因

牙周病的成因多样，牙菌斑是始动因素——牙菌斑中的细菌及其代谢产物会刺激牙周组织，从而引发炎症。全身因素也很关键：遗传因素使一些人易患牙周病；免疫因素影响身体对牙周细菌的抵抗能力；长期吸烟会导致牙周组织血管病变，降低免疫功能；糖尿病患者的血糖水平较高，这有利于细菌生长，同时其免疫功能受影响，导致牙周组织更易受损。另外，年龄、性别、口腔卫生习惯等因素也与牙周病的发生有关。



## 三、常见的口腔用药

口腔出现问题时，合理用药很重要。下面介绍几类常见的口腔用药。

### 1. 抗菌药物

甲硝唑、阿莫西林等抗菌药物常用于治疗口腔感染，如牙龈炎、牙周炎等。它们可以抑制或杀灭有害细菌，减轻炎症症状，促进口腔健康。

### 2. 止疼药

布洛芬、阿司匹林等止疼药能缓解口腔疼痛，比如拔除智齿或口腔溃疡引起的疼痛。它们能够抑制炎症介质的释放，减轻疼痛感，从而提高患者的生活质量。

### 3. 口腔护理液

口腔护理液是日常护理助手。含氟的护理液能增强牙齿抗酸性，预防龋病；含氯己定的护理液可减少牙菌斑形成，控制牙周病。

## 四、维护口腔健康的预防策略

### 1. 养成良好的口腔卫生习惯

良好的口腔卫生习惯是保持口腔健康的基础，不仅能够预防口腔疾病，还能提升生活质量。每天至少刷牙两次，早晚各一次，这样可以有效清除牙齿表面的细菌和食物残渣。刷牙时要掌握正确的方法，从牙齿外侧开始，轻柔刷牙，确保每个牙齿和牙龈交界处都能清洁到，然后再刷内侧和咀嚼面。刷牙后用牙线或间隙刷清理牙齿间隙。

另外，我们还可以利用牙线和漱口水等辅助工具来帮助清除牙缝中的脏东西，从而有效预防牙周病和龋病的发生。

### 2. 定期更换牙刷和漱口杯

保持刷牙工具卫生很重要。为降低口腔感染的风险，我们应当每三个月更换一次牙刷，并在每周的固定时间用开水清洗漱口杯，以杀灭可能存在的细菌。如果漱口杯有裂痕或污垢难以清洗，需要及时更换，以防止细菌滋生。

### 3. 定期进行口腔检查与洁牙

定期检查口腔能及时发现问题。在日常生活中，成年人应每半年至一年检查一次牙齿，儿童应每三个月至半年检查一次。通过检查，医生能及时发现并处理潜在的口腔问题。此外，每年至少进行一次专业洁牙，



对牙齿进行深度清洁，彻底清除牙结石和牙菌斑，从而减少口腔细菌的滋生，预防牙周疾病的发生。

#### 4. 注意饮食健康

饮食对口腔健康的影响非常大。在日常生活中，我们应增加摄入富含钙、磷、维生素的食物，如牛奶、豆制品、鱼类等。这些营养物质有助于保持牙齿坚固，维护牙龈健康。与此同时，还要减少高糖、高酸食物的摄入，如糖果、碳酸饮料等。多吃富含膳食纤维的食物，可以促进唾液分泌，保持口腔湿润，维护口腔黏膜健康。

#### 5. 戒烟限酒

烟草和酒精是口腔健康的“大敌”。烟草中的尼古丁、焦油等有害物质，不仅会对肺部造成危害，还会引发口腔黏膜病变，增加患口腔癌的风险；酒精会刺激口腔黏膜，导致口腔溃疡等疾病。因此，为了维护口腔健康，我们应将戒烟、限酒牢记于心。

#### 6. 保持良好作息

保持良好作息对口腔健康很重要。合理作息可保

证唾液正常分泌，而唾液能清洁、杀菌，还能润滑口腔黏膜，缓解口腔干燥，减少黏膜破损的风险。此外，日常生活中应劳逸结合，避免过度劳累，防止免疫力下降引发口腔黏膜病变。我们还可以通过咀嚼、舌操等口腔运动促进口腔血液循环，增强口腔黏膜抵抗力。

#### 7. 使用口腔保健品

口腔喷雾和口香糖以其便携性和即时效果，成为现代人维护口腔健康的辅助工具。它们不仅可以快速消除口腔异味，保持口气清新，还能促进唾液分泌，冲刷口腔内的食物残渣和细菌，减少细菌滋生，降低口腔疾病的发生风险。

口腔健康是人们生活质量的重要保障，需要得到足够的重视和关注。了解口腔疾病的成因和发病机制，能帮助我们制订针对性的预防和治疗策略。从现在开始，我们应该关注口腔健康，守护全家健康，享受美好生活。**我们与人**