

## 悄悄发生的牙周病破坏力惊人 快来自查口腔健康状况



近日,北京大学数学学院教师韦东奕开通个人账号并发布了相关视频。细心的网友发现,视频当中,韦东奕牙齿有缺失。口腔健康问题引发大家关注。牙缝变大有哪些危害?牙齿又该如何护理?牙周要如何保护?

### 为什么你的牙缝会越来越大?

“牙缝变大”,在大众语境中其实包含着两种含义,一种是牙齿越分越开而出现的缝隙,另一种则是牙齿和牙齿并没有发生位置的改变,但是覆盖在牙齿颈部的牙龈越来越短,从而出现了牙齿之间的黑三角缝隙。下面就是一些让我们的“牙缝”越来越大的几种原因:

#### 年龄增长,牙龈萎缩,牙槽骨“缩水”

随着年龄的增长,身体的各项组织都会有所退化,牙龈、牙槽骨也不例外。

尤其是牙槽骨,作为牙齿赖以生存的“地基”,随着时间推移,牙槽骨和身体上其他骨骼一样可能出现生理性的骨质疏松、密度降低,骨的吸收活动大于骨的形成,最终出现自然萎缩。而覆盖在牙槽骨上的牙龈也随之萎缩,使得牙齿之间的空隙越来越明显,牙缝也因此逐渐拉大。

#### 悄悄发生的牙周病,持续破坏牙龈

据第四次全国口腔健康流行病学调查的结果,接近90%的成年人(35~44岁年龄组)存在不同程度的牙周问题,而这正是导致牙缝变大的“幕后黑手”。

牙周病是一种慢性炎症,会破坏牙齿周围的支持组织(包括牙龈、牙周膜和牙槽骨)。早期表现可能仅是牙龈出血、红肿,牙结石长期大量堆积,随着病情加重,牙槽骨开始吸收,牙齿变

松、移位,最终导致牙缝增大,甚至牙齿脱落。

牙周病常常“无声无息”地发展,很多人等到牙缝变大才察觉,这时候往往已经错过了最佳干预时机。

#### 错误的用牙、护牙方式

长期使用牙齿当开瓶器、爱咬硬物,不仅仅会伤牙齿,局部的牙齿受力集中,也会影响该处的牙龈。此外,夜间磨牙,用力不当地刷牙、使用牙线,也可能损伤牙龈,长此以往,逐渐形成不可逆的牙缝。

#### 有缺牙但不修复,邻牙“跑路”了!

有些人天生缺牙,也有些人因为意外(比如外伤)或因无法治愈的牙病拔牙,最终导致缺牙的状况。

短时间缺牙问题不大,大不了影响了美观和功能。但如果长期没有修复假牙,这时候邻近的牙齿会逐渐向空缺部位倾斜,甚至移动,而对应咬合位置的牙齿也会因为缺少正常咬合而出现伸长的情况。这都会导致牙齿之间缝隙增大,甚至影响整个口腔的排列稳定性。

#### 牙缝变大有哪些危害

显然,牙缝变大主要带来的就是美观和功能的损害。美观很好理解,牙缝大,显然就给人一种衰老的印象,并且如果还伴随着牙齿发黄、缺损,更会让人“观感不佳”。

不过,牙缝变大可不仅仅是“看起来不好看”,这背后还隐藏着不少健康隐患:

**食物嵌塞:**这是最常见的一种功能损伤。牙缝大,自然更容易塞东西,而如果不及时清理,还会增加牙龈出血和进一步萎缩。

**蛀牙风险升高:**在牙缝中的食物残渣清理不净,牙菌斑更容易长期停留,诱发蛀牙问题。

**口臭问题加重:**还是因为牙缝中难以清洁的原因,细菌分解食物残渣会释放异味物质,引发长期口臭。

#### 牙缝越来越大怎么办?

##### 坚持定期洗牙,去除牙结石

牙结石的长期刺激是牙龈退缩的重要诱因,建议每1~2年进行一次专业洁牙(本身有牙周病的患者可能需要更频繁),彻底清除牙结石,可以有效预防牙龈萎缩和牙周炎。

如果已经出现牙周炎,应尽快在专业牙周科医生指导下接受规范化的序列治疗,包括洁治、刮治、牙周翻瓣手术等。

#### 正确刷牙,并学会使用牙线替代牙签

每天早晚刷牙,采用“改良巴氏刷牙法”——记得刷牙的时候牙刷刷毛和牙龈呈45度角,短距离震动清洁牙龈边缘,既清洁彻底又不容易伤牙龈。当然,在牙刷的选择上,建议使用小头、软毛的牙刷。

牙线能有效清洁牙齿间隙中的菌斑和残留物,市面上还有很多便捷的牙线棒、冲牙器等工具,也可以根据自身需求选择使用。尤其是牙缝已经比较大的人群,还可以使用牙缝刷(牙间隙刷)来辅助清洁。

#### 缺牙后及时修复,恢复咬合平衡

前面提到长期缺牙可以让牙齿移位出现牙缝,因此缺牙后要要及时选择合适的修复方式来“填补空缺”,比如种植牙、烤瓷桥、活动假牙等。某些人群如果恰好还存在牙齿拥挤等咬合问题的,还可以通过矫正的方法来消除不正常的空隙。

#### 自查小贴士

除了我们说的“生理性”的牙缝增大,如果你年纪轻轻,就出现以下几种情况,那可不能“佛系”对待牙缝了,应尽快就诊:

刷牙经常出血,牙龈肿胀

吃东西牙缝塞得厉害

感觉牙齿变松,位置偏移

牙根暴露,牙齿变“长”

经常口臭,口腔异味不易消除

其实,面对牙缝变大,焦虑才是我们最大的敌人。

我们在工作中经常遇到一些“在医生眼中”并不严重的牙龈萎缩案例,病人也有非常完美的护理习惯。但他们依然会每天拍照去比对自己的牙龈变化。这其实大可不必,我们还是要坦然接受牙缝变大的过程中,年龄增长起到的“副作用”。

只要科学护理、定期检查、积极治疗,就能有效延缓甚至改善牙缝变大的进程,让你的牙齿陪你更久,笑容也更自信!

来源:央视新闻客户端

## 炎炎夏日 喝金银花茶最搭

金银花是不少养生人士保温杯里的常客。它有着清热解毒,抗炎抗病等诸多功效。不过,金银花虽好,但并不是一年四季都适用。夏季和金银花“最搭”。

#### 金银花好 也要用对季节

金银花,忍冬科忍冬属植物忍冬的干燥花蕾或待开放的花。别名:忍冬花,银花,二花,双花。

金银花味甘、性寒,善清热解毒,不仅可以药用,还特别适合食用,是一味药食同源的中药。夏初花开放前采摘,阴干,生用或炒炭,或制成露剂使用。

金银花虽然有许多好处,但并不是一年四季都适用。最好的服用季节是夏季,因为夏季天气炎热,身体容易出现干渴和中暑的情况,这个时候服用金银花可以很好地发挥清热解毒和生津止渴的作用。此外,因金银花性寒,服用时切忌过量,服用过量很容易引起胃肠不适,脾胃虚寒的人要慎用。

#### 金银花的四大功效

现代研究提示金银花还有广谱抗菌、

解热、抗氧化、抗肿瘤等作用。

**抗病原微生物** 金银花对多种致病菌如金黄色葡萄球菌、溶血性链球菌、大肠杆菌、痢疾杆菌、霍乱弧菌、伤寒杆菌、副伤寒杆菌等均有一定抑制作用。同时,它对肺炎球菌、脑膜炎双球菌、绿脓杆菌、结核杆菌、变形链球菌等有抑菌和杀菌作用。对流感病毒、疱疹病毒均有抑制作用。

**抗炎解毒** 对痈肿疔疮、肠痈肺痈有较强烈的散痛消肿、清热解毒、消炎作用。

**疏散热邪** 对外感风热或温病初起,身热头痛、心烦少寐、神昏舌绛、咽干口燥等有一定作用。

**凉血止血** 对热毒痢疾、下痢脓血、湿温阻喉、咽喉肿痛等有解毒止痢凉血利咽之效。

#### 可蒸可煮可泡茶

金银花的三种食用方法:通常有生食、蒸煮、泡茶三种方法。

**生食** 取金银花鲜嫩茎叶及鲜花适量,用冷开水洗净,细嚼咽下,可解毒、抗炎。

**蒸煮** 金银花的花、叶加水,先用猛火

后小火蒸30分钟,滤出汤汁加冰糖后饮用,可清热、解暑。

**泡茶** 用金银花泡水喝,可去火、预防口臭。对于长期胃火大、口干口苦的朋友不妨喝点菊花和金银花茶。声音嘶哑时,用金银花配以胖大海、麦冬、甘草各适量,开水冲泡后当茶饮用,可清咽利喉、保护嗓子。

#### 夏季特调金银花茶方

**金银花饮** 金银花、山楂热水冲泡,代茶饮。此茶可开胃、消食。

**金银花薄荷茶** 将金银花、薄荷用沸水冲泡,加盖闷15分钟,加入蜂蜜即可。此方可治疗痄子。

**三花茶** 金银花10克,菊花10克,茉莉花3克,加入沸水泡茶饮用,可清热解毒,治疗头痛口渴、咽喉肿痛。

**清咽润喉茶** 金银花(10条)+胖大海(1个)+麦冬(2条)+甘草(5片),开水浸泡10分钟后饮用。此方适用于清咽利喉,保护嗓子。

来源:北京青年报