



口腔问题可能引发多种全身疾病

医学专家提醒：重在预防，最好每年看一次口腔科

提起牙科，许多市民马上联想到就是洗牙、补牙、种牙、整牙，而且感觉花费不菲。其实，以上4个项目只是口腔医学很小的一部分，在医学专家看来，正是因为口腔疾病的预防工作没有做好，才造成大家花费在牙齿上的成本增加。“如果懂得爱护自己的牙齿，定期到医院检查牙齿，每年花费很少的钱，就能够大大减少补牙的几率，推迟种牙的时间，更有可能获得一口整齐的牙齿。”宁波市口腔疾病防治临床指导中心办公室主任、市第一医院口腔科主任应彬彬告诉记者。

记者 鲍云洁 通讯员 赵冠菁/文
记者 徐文杰/摄



医生建议，最好每年看一次牙科。

口腔医学是和临床医学并列的二级学科

“当年我报考医科大学时，看到志愿表上可选的专业分为临床医学、口腔医学、预防医学，才知道口腔医学是同临床医学（内科、外科）并列的二级学科，而且在五年本科、五年博士研究生的求学过程中，口腔医学细分

为很多亚专业，包括口腔基础医学、口腔颌面外科、口腔修复、口腔内科、口腔病理、口腔解剖、口腔正畸等等。这就充分说明了口腔医学在医学界的重要性。”应彬彬说，“然而和它的重要性不成正比的是普通市民对口腔疾

病的认知和预防保护意识，很多人停留在牙齿坏了就补一颗、牙齿掉了就镶一颗的认知水平上。”

例如，听说应彬彬所在的科室设有专门病房，很多人会表示惊讶。其实头面部包括面

颊、舌、口底、上下颌骨、颧骨、颈部，这些部位的先后天畸形、外伤、肿瘤都是口腔颌面外科的诊治范围。春节后应彬彬就要为一位先天下颌内缩、牙齿无法咬合的颌面部畸形患者做正颌手术，这在省内达到先进水平。

很多人二三十岁才头一次躺到牙椅上

应彬彬认为，对于口腔科医生来说，告诉患者得了病该怎么治其实是最后一步，告诉大家怎么预防才是其最重要的工作，因为很多口腔疾病可以预防，例如每天正确刷牙预防牙周病，窝沟封闭预防龋齿。还有很多口腔疾病可以早诊早治，例如“小洞不补，大洞吃苦”，就是告诉大家早期龋齿治起来很方便，而到了晚期就费时费钱了。口腔肿瘤也可以

早诊早治。就连牙齿排列不齐，其实也是可以“预防”的。

牙齿排列不齐如果影响美观了，大多数人首先想到的是整牙，其实，如果从小做好预防工作，定期检查牙齿，就可以排除所有遗传因素以外的后天因素，排列不齐的几率就会大大下降，“包括我自己在内，前来整牙的患者中，有很多人牙齿排列不齐都是乳牙过

早脱落引起的。”应彬彬说，“因为乳牙龋坏，过早脱落，旁边长出的恒牙占了它的位置，原本乳牙下面该长的恒牙‘无家可归’，就会发生斗争，牙齿就会错位，参差不齐。”

预防乳牙龋坏的方法是少吃甜食，蛀牙后及时修补，但很多家长认为乳牙迟早要换，蛀了就拔掉，这就是对口腔知识缺乏了解而造成的误区。

此外，改正吮指、舔牙、

咬铅笔、咬嘴唇、偏侧咀嚼等坏习惯，都是为了防止将来的牙列不齐。

“在国外，定期检查牙齿是人们的普遍意识，但在中国至今也很少有人做到，没病到牙科干什么？很多二三十岁的人躺到牙椅上都会紧张不已，一看就是从来不到牙科检查牙齿，等到牙病犯了才‘亡羊补牢’，费时费钱不说，还要忍受不必要的痛苦。”

口腔健康和全身健康密切相关

预防口腔疾病不仅是为了口腔健康，也是为了全身的健康，很多疾病不是孤立的，目前口腔疾病已成为都市人群健康的重大威胁，甚至可以说是部分亚健康疾病的源头之一。口腔健康对全身健康有很大的影响，牙周病也会引发冠心病、心血管疾病、糖尿病、呼吸系统疾病等全身疾病，而其他疾病也反过来会表现为口腔问题。

有数据显示，口腔疾病患者患心血管、败血症、肺部疾病的比例明显高于口腔健康人群，牙龈萎缩、出血、牙周病、口腔溃疡就是其中的表现。此外，口腔疾病与老年痴呆、癌症等疾病也有着密切的关系。

“例如，世界卫生组织（WHO）对牙齿健康的标准是——8020，即80岁的老人至少应有20颗功能牙（即能够正常咀嚼食物，不松动的

牙），但我们宁波80岁左右的老人不要说20颗，有10颗牙就不容易了，这和年轻时没有保护牙齿有很大关系。研究表明，牙齿几乎全部掉光且不使用假牙的老人患老年痴呆症的风险明显高于其他同龄者，我们中心也曾在宁波两家养老院的100多位65岁以上老人中做过调查，结果显示很少有人达到‘8020’的标准，其中近60%的人存在罹患营养不良

的风险或已经存在营养不良。”应彬彬告诉记者。

基于以上种种，口腔医学尤其需要“医防整合”的医疗发展理念，也就是将治疗疾病与预防疾病结合起来，而且预防在先，治疗在后。宁波市口腔疾病临床指导中心在宁波市第一医院挂牌成立就是本着这一理念，并在实际工作中坚持将公益、学术、防治结合和人才培养相结合，为宁波市民的口腔健康做出贡献。

每年看一次口腔科有望实现“8020”

几年来，市第一医院口腔科不仅拿到了省自然科学基金、国家自然科学基金、宁波市科技进步奖，填补了宁波市的多项空白；学术发展带动技术的发展，去年口腔科推出新技术新项目达8项，如在全省率先开展不磨牙贴面技术。

同时，作为全市的口腔疾病临床指导中心，第一医院口腔科还主导进行了多项公益活

动，最为市民熟知的就是为二年级新生免费进行第一磨牙窝沟封闭。

在此项目开展之前，中心对宁波市适龄儿童第一磨牙的龋坏率进行流行病学调研，对城区及农村300名二年级新生的第一磨牙检查后发现：龋坏率达27%。第一磨牙伴随人一生，保护第一磨牙对儿童健康、面部发育等至关重要。

“曾经有一名小患者到我这里来就诊，一张嘴，整口牙齿全黑了，一问才知道，因为他的父母早年离婚，他跟随父亲生活，平时父亲忙于生计，疏于照顾，孩子晚上几乎从来不刷牙，直到他自己牙齿痛得受不了了，才告诉家里的长辈。”

而国内外的经验显示：高分子材料对年轻的磨牙表面的窝沟点隙进行封闭能使这些牙

齿的龋坏率下降60%。“相比于补牙种牙，窝沟封闭的成本是比较低的，我市在小学生中全面免费推广，主要也是为了借这一行动向学生及家长宣传口腔疾病的预防知识，增加大家的口腔健康意识，从推广情况来看，效果是不错的，我们希望今后不管是儿童还是成年人，每年到口腔科来‘报一次到’，那么每个人都有希望达到‘8020’的目标。”

相关链接

哪些人更容易患口腔疾病

生活节奏加快，压力增大，白领得了牙周病；生活水平提高，饮食多元化，食物丰富，糖分摄入量增加，儿童得了蛀牙；环境污染，不健康饮食，口腔癌发病率升高……除了儿童，还有哪些人群更容易患口腔疾病呢？

门诊中一半以上口腔癌患者是“老烟枪”

吸烟不仅会导致口腔内有异味，还容易使牙齿着色，诱发牙周炎和粘膜白斑等口腔疾病。

牙周病是由多种因素引起的，吸烟是促进因素之一。吸烟时烟草燃烧的热和积聚的产物是局部性刺激剂，使牙龈角化增加和牙面出现棕色柏油样沉积物，促进细菌斑和牙石量增多，易诱发或加重牙周疾病的症状。

严重的粘膜白斑可能导致口腔癌的发生，从就诊数量来看，口腔癌中多数是吸烟者。

孕妇患口腔疾病很难用药

牙周病患者的口腔犹如一个“细菌蓄水池”，尤其是牙床下更是装满细菌。这些细菌并非永远都在口腔内活动，它们会跟着血液的循环，进入身体其他部位，如心脏或子宫，使这些部位受感染而发炎。牙周病的细菌并不会影响胎儿的成长，可是却会破坏子宫内环境，导致婴儿早产。“建议育龄妇女要在怀孕前到牙科检查一下，如果在怀孕期间得了口腔疾病，就很难用药。”应彬彬提醒。

高压的上班族口腔疾病患病率高

研究表明，精神紧张的人比正常人更少从事体育锻炼，更易吸烟、酗酒而易怒、孤僻，更少注意自我口腔保健。牙周病患者表现出明显的心理压力。

都市白领不仅容易遭遇颈椎、腰椎问题，还属于口腔疾病高发人群，他们中大多患有不同程度的牙周病。应彬彬表示，年龄在26岁~35岁的白领，口腔疾病明显多于其他年龄段群体，越是处于高压职业状态下，越要注意口腔健康，以免引起其他疾病。

专家介绍

应彬彬：博士、宁波市口腔疾病防治临床指导中心办公室主任、宁波市第一医院口腔科主任、浙江省首届医坛新秀、浙江省151人才、国际牙医师学院中国区院士。

