

赵甜

3月20日是世界口腔健康日，今年“健康口腔 幸福生活”的主题，再次将口腔健康的重要性推至大众视野，也让牙周健康守护的相关问题成为热议焦点。洗牙会不会让牙缝变大？日常认真刷牙，还需要定期洗牙吗？龈下刮治的治疗过程到底疼不疼？这些萦绕在人们心头的疑问，成了不少人科学护牙、守护牙周健康路上的“绊脚石”。为了帮大家解锁科学的牙周健康守护方法，记者采访了南京大学医学院附属口腔医院牙周病科医师赵甜，全方位解读牙周健康的守护秘籍。

通讯员 贾晨晨 现代快报/现代+记者 张宇

每天刷牙不需要洗牙、吃药就能治好牙周炎……

4个护牙误区一定要知道

牙周诊疗成常态
年轻群体成护牙主力军

当“牙不痛就不看病”的旧观念逐渐退场，“主动护牙、预防为先”的新共识正在悄然形成。如今，牙周健康已不再是“小众关注”，而是走进大众日常生活的“健康必修课”，牙周诊疗常态化趋势愈发明显。

数据是最直观的佐证。赵甜告诉记者，科室目前月均门诊量为1万余人次，日均三百余人次，每到周末和节假日，就诊的患者还会更多。牙周洁牙科的诊室里，坐满了前来洗牙的患者，而牙周病科的诊疗中，刮治患者的占比更是超过了50%。

走进科室的诊室，能看到不同年龄段的患者穿梭其中，中青年群体是绝对的就诊主力。赵甜介绍，大部分患者都是带着明确的症状前来求诊，刷牙时牙龈出血、咬硬物时血丝粘在食物上、牙龈莫名肿胀胀痛、口腔里总有散不去的异味，或是感觉牙齿开始松动，这些都是常见的就诊原因。也有一些患者有着较强的预防意识，把洗牙和牙周检查当作日常保健的一部分。

这样的就诊现状，是近年来市民牙周健康认知不断提升的缩影。在过去，“牙不痛就不看病”是很多人的固有观念，提起洗牙，不少人担心会把牙缝洗大、让牙齿松动，对洗牙和牙周治疗充满排斥和陌生。而如今，这样的想法早已慢慢改变，越来越多的人开始主动做牙周预防，把定期洗牙和牙周检查当作口腔健康的“必修课”。

这一变化的背后，年轻群体的带动作用尤为明显。90后和00后成了牙周治疗的消费主力，他们不仅会给自己安排定期的洗牙和牙周检查，还会主动带着父母走进牙科诊室，让长辈也养成护牙的好习惯。互联网和科技的普及，也让患者对牙周治疗的认知更深入，大家不再混淆普通洗牙和深度牙周刮治，对系统性的牙周治疗，配合度也显著提高。同时，社交和美学需求的提升，也让洁牙成为一种生活方式，推动着市民的口腔健康观念，朝着“主动维护、预防为主”迈进。

在诊室里，一名年轻的女性告诉记者，自己每年洗一次牙，现在爸妈也被带动着，养成了每年洗牙的习惯，“以前爸妈总觉得洗牙没必要，现在他们自己体验之后，才发现洗完牙口腔清爽多了，刷牙也不出血了。”这样的场景，在如今的牙周病科诊室里，早已屡见不鲜。

洗牙刮治分阶段
科学认知避开护牙误区

在口腔护理中，洗牙与龈下刮治常常被人们混为一谈，不少人在洗牙后，被医生建议进一步做龈下刮治时，总会充满疑惑与不解。事实上，二者同属牙周基础治疗的重要组成部分，是守护牙周健康的“黄金搭档”，却分属不同治疗阶段，有着明确的区别与先后顺序。

赵甜介绍，洗牙又称龈上洁治术，核心作用是通过专业洁治器械，精准去除牙龈边缘及上方可见的牙石、菌斑，以及牙齿表面的烟渍、茶渍等色渍。而龈下刮治，常被患者称为“深层洗牙”，主要针对肉眼无法看到的牙龈下方牙周袋内的牙结石和菌斑。与洗牙不同，它是针对牙周炎的关键治疗手段。

简单来说，洗牙是龈下刮治的基础和前奏，二者相辅相成、循序渐进。“其实，所有人都应该定期洗牙，建议每6个月至1年进行一次。”赵甜表示，需要进行龈下刮治的人群，一般是洗完牙后，牙龈出血、红肿的症状仍未完全缓解，甚至出现了进一步的牙齿松动，或通过牙周医生专业探诊，发现存在深牙周袋且袋内有大量龈下结石，这类人群就需要进一步接受龈下刮治治疗。

提及龈下刮治，不少人会心生恐惧，担心治疗过程疼痛、损伤牙齿，还会纠结是否需要打麻药。对此，赵甜解释，龈下刮治是否需要麻醉，主要取决于治疗深度、范围以及个人对疼痛的敏感度，“如果是轻度牙周炎，治疗范围小、深度浅，通常无需麻醉，操作过程中仅有轻微酸胀感，大多数人都能承受。如果牙周袋较深、牙结石分布广泛，或患者牙龈本身敏感度较高，医生会建议局部麻醉，最大限度降低不适感，开展舒适化牙周基础治疗，从而进一步提升患者的治疗舒适度和满意度。”

“最近我接诊了一名50多岁的中年患者，他因为长期牙龈出血、牙齿松动前来就诊，检查后被确诊为中度牙周炎。”赵甜回忆道，经过规范的牙周序列治疗，一个月后复诊时，患者告诉她，如今刷牙不出血了，口腔异味也消失了，部分松动的牙齿也变得稳固了许多。“所以说，刮治能清除引发牙周炎的病因，牙龈出血、口腔异味等症状通常能显著缓解，甚至完全消失。不过需要提醒的是，牙槽骨一旦因牙周炎出现破坏和吸收，这种损伤是不可逆的，牙周治疗的核心目的是及时止损，防止牙周问题进一步恶化。”

需要特别注意的是，牙周治疗并非一劳永逸，后续的复查与维护同样关键。赵甜强调：“日常口腔清洁是基础，要坚持认真刷牙，搭配使用牙线、冲牙器及牙缝刷等辅助口腔清洁工具可增强清洁效果。同时，定期到医院复查，让专业医生评估牙周状况，必要时进行再次刮治，才能长期维持牙周健康。”

牙周健康联全身
早诊早治守护幸福生活

小小的牙周炎症，如果拖延，可能引发全身多系统隐患。

如何及时发现牙周疾病信号、科学应对？“守护牙周健康，首先要学会自查，捕捉牙周疾病的早期信号。”赵甜介绍，日常自查可从细节入手：刷牙时、咬苹果等硬物时，若牙龈出现出血，需提高警惕，这是牙周炎症的早期表现。若口腔存在持续性口臭，即便认真刷牙、漱口也无法缓解，同样是牙周问题的重要警示。观察牙龈状态，若出现红肿、胀痛，或牙龈逐渐萎缩、牙根暴露，说明牙周健康已出现异常。此外，牙齿牙缝变大、出现松动或移位，也是牙周疾病进展的明显信号，一旦发现这些情况，应及时前往医院就诊。

赵甜提醒，对于已出现牙龈出血、口臭、牙龈萎缩的人群，切勿掉以轻心。很多人将牙龈出血、口臭简单归为“上火”，随意服用降火药物，却忽略这其实是牙周组织发出的“求救信号”。更需要注意的是，牙龈萎缩、牙缝变大，往往是牙槽骨出现不可逆吸收的标志，此时若因害怕治疗、心存侥幸拖延，只会让小病拖成大病。“之前就有一个患者，一开始他只是出现轻微牙龈出血，却因为担心洗牙会导致牙齿松动，一直拒绝牙周治疗。直到牙齿出现明显松动，影响正常进食，才来就医，此时已发展为重度牙周炎，部分牙齿因牙槽骨严重吸收，已无法保留，只能拔除。”可见，牙周疾病不可忽视，早期系统的牙周治疗，能有效控制病情，保住牙齿，避免病情恶化。

现代快报记者了解到，针对牙周病的诊疗，南京市口腔医院牙周病科有着鲜明的专科特色与优势。针对重度牙周炎，科室推行多学科联合诊疗模式，通过牙周—牙髓、牙周—正畸、牙周—修复等多学科协作，为患者制订个性化序列治疗综合方案，最大程度提高患牙保存概率。内窥镜辅助治疗、不翻瓣再生技术、牙周再生治疗、牙周软硬组织缺损的显微牙周外科治疗、种植体周围炎症的序列化治疗等先进技术的应用，持续提升重度牙周炎的治疗效果。

同时，科室专门设立“牙周疑难与罕见病门诊”，由吴娟副主任医师坐诊，为牙周相关罕见病及遗传性疾病患者提供专业诊疗。近五年来，该门诊已接诊6例以乳牙不明原因过早脱落为首发症状的低磷酸酯酶血症患儿，通过血液筛查和基因检测确诊，避免了误诊漏诊和不当治疗，也为后续的全身健康管理指明了方向。

针对伴有全身疾病的牙周患者，科室会结合其免疫、血糖代谢等特点，优化术前评估、局部药物控制、术中出血管理及术后愈合促进等各个环节，提供更具针对性的个性化诊疗服务，全方位守护市民牙周健康与全身健康。

理清牙周治疗四大误区
守护口腔健康基石

口腔健康是全身健康的重要组成部分，而牙周健康作为口腔健康的“基石”，却常常被大众忽视。在日常诊疗中，不少人对牙周治疗存在认知偏差，这些误区不仅可能延误治疗时机，还可能加剧牙周问题。为此，我们整理了大众关心的四大牙周治疗相关疑问，逐一拆解误区，带你科学认识牙周治疗，守护牙齿健康。

Q：每天认真刷牙，还会用牙线清洁牙缝，就不需要洗牙了？

A：并非如此。刷牙和使用牙线，能清除口腔内的大部分牙菌斑，但对于已经钙化形成的牙结石，还有牙龈下方、牙缝深处这些清洁死角的菌斑，日常的清洁工具根本无法清除。牙结石一旦形成，只能依靠医生的专业器械才能去除，洗牙正是为了清除这些日常清洁的“漏网之鱼”，让口腔清洁更彻底。

Q：洗完牙后发现牙齿没有变得特别白，是不是洗牙没有效果？

A：其实洗牙的核心目的，是恢复牙齿的本来颜色，去除牙齿表面的牙石、烟渍、茶渍等外源性色素，健康的牙齿本身就是淡黄色的，洗牙并不能改变牙齿本身的颜色。喷砂是洗牙的辅助手段，用高压喷射盐砂，能更精细地清除色素，还能对牙面进行抛光，让牙齿更加干净光洁。而美白牙则是专门的美容项目，针对的是牙齿内部的色素，通过化学药物或光学技术，改变牙本质的颜色，让牙齿比原本的颜色更白，这和洗牙有着本质区别。

Q：孕妇、糖尿病患者、高血压患者，能不能洗牙、做刮治？

A：孕妇在妊娠期的前3个月和后3个月，一般不建议进行非紧急的口腔治疗，避免刺激身体，导致流产或早产，建议备孕的女性，在备孕期就提前完成洗牙和必要的牙周治疗，为孕期的口腔健康保驾护航。糖尿病和高血压患者，只要病情控制稳定，通常都可以进行洗牙和刮治，但一定要提前告知医生自己的全身病史，还有日常的用药情况，比如是否服用抗凝血药物，医生会根据患者的情况进行风险评估，做好相应的准备，确保治疗安全。

Q：吃药就能治好牙周炎，不用做洗牙和刮治？

A：这是错误的认知。药物在牙周治疗中只起到辅助作用，比如冲洗牙周袋、使用漱口水等，根本无法彻底清除附着在牙根面上的牙结石，而牙结石正是牙周细菌的“大本营”。只有通过洗牙和龈下刮治，进行机械性的彻底清除，才能从根源上控制牙周炎，单纯吃药只是治标不治本，无法解决根本问题。