中华口腔医学会
科普专栏

口腔健康与心血管疾病的关系

冯希平　裴　君

作者简介

冯希平，现任上海交通大学口腔医学院常务副院长，上海市口腔医学研究所副所长、上海交通大学医学院附属第九人民医院口腔预防科主任、教授、主任医师、博士生导师。目前是中华口腔医学会常务理事、口腔预防医学专业委员会前任主委、中华预防医学会口腔保健专业委员会主任委员、国家医学考试中心试题开发专家委员会副主任委员、中国医师协会口腔医师分会常务理事；上海市口腔医学会常务理事、上海医师协会口腔医师分会副会长。主要从事口腔疾病防治，研究领域包括龋病和牙周病的预防方法以及口腔流行病学，其主要的论著有《口腔预防医学》、《口腔临床流行病学》、《Community Oral Health》等书籍 30 余部、获上海市科技进步二等奖、承担包括国家自然基金在内的课题 50 余项，发表论文 100 余篇。

去过口腔门诊的人都知道医生常常会问你有没有高血压、糖尿病或者心血管疾病。千万别以为医生就是随便问一问，因为口腔疾病真的与心血管疾病、糖尿病、骨质疏松息息相关。心肌梗塞、中风（统称粥样硬化性疾病）、高血压、外周动脉疾病、冠心病已经被证实与蛀牙、牙周病存在一定相关性。

千万别以为不就是刷牙出血嘛，又不是大出血，不危及生命或者认为不就是颗蛀牙嘛，实在不行就拔了，其实可能你已经离高血压、心机梗塞等心血管疾病越来越近了。不要等着体检报告告诉你不好的消息，如果有严重口腔问题就该去检查一下身体了，特别是家中的老年人，他们是心血管疾病的高危人群。研究表明，口腔问题中牙周炎与心血管疾病的关系最为相关。临床上口腔卫生状况差的牙周患者，通常都会出现牙龈出血、牙根暴露、牙齿松动这样的情况。那么，牙周病与心血管疾病到底有着怎样的关系呢?

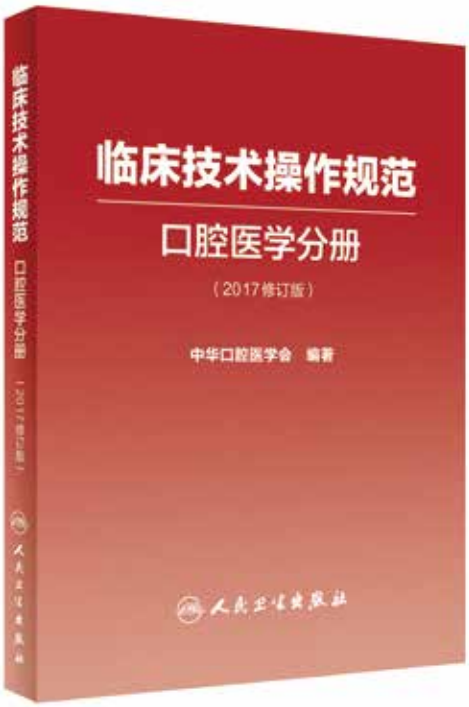
早在 1989 年，就有报道指出牙周病是急性心肌梗死的危险因素，当你被诊断为牙周病时，你就需要关注心血管问题，提防心肌梗塞。2012 年，美国第三次全国健康和营养调查结果显示，在中老年人群中（45 － 65 岁），收缩压（高压）与牙周

作者单位　上海交通大学口腔医学院
上海市浦东新区严桥路 390 号　200125
邮　　箱　fxping1808@qq.com
电　　话　021－33833534

病严重程度呈明显关系。如果你处在 45 － 65 岁阶段中，且平时有刷牙出血，那当你牙龈出血量每增加 10%，你的收缩压平均会升高 0.5 mmHg，且诊断为高血压几率增加 10%。现实情况是，临床牙周科医生最常接诊的就是 45 － 65 岁这个年龄段的患者。英国医学杂志近期报道显示，长期一天刷牙少于两次的人，口腔卫生差，经常处于炎症状态中，就是我们常说的牙周不健康，其得心血管疾病的风险增高。

那口腔卫生为何能影响心血管呢？其实，牙周病和心血管疾病都与机体感染有关，口腔卫生差时常常会有大量的细菌或病毒反复进入血液，这些“坏蛋”进入血液后就有可能依附在动脉壁上，对血管造成伤害；微生物还会增加血液粘稠度，增加血栓形成的风险，可引起阻塞而诱发心肌梗死；此外，口腔中如果出现严重的疼痛、感染，就有可能引起血压心率上升，给心脏带来更大的负担，从而增加心血管疾病患者出现严重并发症的风险。

因此，积极自觉维护口腔健康是降低心脏风险的重要干预措施之一，心血管疾病患者更应该关注重视自身的口腔健康，生活中要多饮水，饭后勤漱口，学会使用牙线，做到每日早晚刷牙 2 次，定期口腔检查，至少每年定期洁牙一次。一旦出现口腔疾病，需积极就医，以防引起心血管疾病发作。让我们关爱生命，关注口腔健康，远离中风、高血压、心肌梗塞。



《临床技术操作规范・口腔医学分册》新书已经发布，欢迎订购