



甜蜜负担，从口减轻 ——口腔疾病与糖尿病

台保军



作者简介

台保军，武汉大学口腔医学院党委副书记，教授、主任医师。国际牙医学院院士，中华口腔医学学会口腔预防医学专业委员会主任委员，中国牙病防治基金会副秘书长。主编、参编论著10余部，发表论文近100篇，SCI收录数十篇，多项成果获奖。

提到糖尿病，您可能还不知道，我国有一亿多人罹患，有三亿多人是后备军。糖尿病的急、慢性并发症累及多个器官（如心脏、眼、肾脏等），严重影响患者的身心健康，并给个人、家庭和社会带来沉重的负担。虽然行为干预配合药物，控制血糖已不再是难题，但每天复杂的计算和自测却给人们带来无穷的烦恼。您知道吗？健康的口腔能为您血糖的控制减轻负担！

目前的研究发现，糖尿病不仅引起机体脏器的长期损伤，也会影响口腔健康，加重口腔疾病的发生。

1. 牙周病和糖尿病关系最为密切。牙周病是一种发生在口腔局部的表现为以牙周支持组织的进行性丧失，导致牙齿松动及脱落的慢性感染性疾病，主要包括牙龈炎及牙周炎，而牙周炎是成人失牙的主要原因，“老掉牙”常常说的就是牙周病，牙齿

会松动脱落，就好像水土流失后大树轰然倒地。

糖尿病和牙周病常常互相影响。一方面，糖尿病是牙周病的危险因素。牙周病是糖尿病的常见并发症。调查发现糖尿病病人患牙周炎的严重程度是正常人的3倍，如果糖尿病病人能控制好血糖，那么他患牙周炎的风险和正常人没有差异。而且血糖控制状况也会影响牙周病的治疗决策，如当空腹血糖高于7.0mmol/L时仅能进行基础的牙周治疗，而当空腹血糖高于11.4mmol/L时，则应推迟牙周治疗。另一方面，牙周病会影响患者的血糖控制。伴有牙周病的糖尿病患者，血糖控制往往比牙周组织健康的糖尿病患者差。而积极的治疗牙周疾病，如洁牙和牙周刮治，能够降低空腹血糖及糖化血红蛋白，改善血糖控制状况，减少控糖用量。

2. 糖尿病可能引起龋病的高发。龋病也就是人们常说的蛀牙，是引起口腔疼痛的罪魁祸首。有

作者单位 武汉大学口腔医学院
湖北省武汉市洪山区珞喻路237号 430079

邮 箱 taibaojun@126.com
电 话 027-87686110

研究发现，糖尿病患者的龋齿患病率比健康人高。这可能与糖尿病患者唾液腺泡病理性萎缩导致唾液分泌减少，口腔卫生状况较差，以及长期的高血糖状态可能导致口腔微环境中糖浓度的增加等因素有关。

3. 糖尿病与口腔粘膜病的发生发展有密切关系，可以伴发口腔扁平苔藓、白斑以及念珠菌病等疾病。血糖控制不佳的糖尿病患者很容易罹患口腔念珠菌感染，且病程和严重程度也高于健康人。

4. 温馨小贴士。糖尿病患者在口腔科就诊时应该注意，血糖没有控制好可能导致治疗的失败或者预后不佳。一定要主动告知医生病情，按医嘱控制好血糖后，再进行拔牙、缺失牙的种植修复等治疗。

同时，糖尿病患者要注意，在积极控制血糖的同时需要加强口腔疾病的早期防治。具体方法为：

- (1) 每天使用保健牙刷和含氟牙膏有效刷牙、饭后漱口；
 - (2) 配合使用牙线和牙间隙刷清洁牙邻面（牙缝）；
 - (3) 每间隔 6—12 个月检查一次口腔；
 - (4) 使用活动义齿的糖尿病人还需要做到，每日餐后、睡前摘下假牙，漱口并将假牙冲洗干净。
- 积极预防和控制口腔疾病，既可以减少口腔疼痛，提高生活质量，又可以帮助控制血糖，给糖尿病减负，何乐而不为呢！



《临床技术规范·口腔医学分册》新书已经发布，欢迎订购