



# 中年人口腔健康指南



陈 曦

## 作者简介

陈曦，口腔预防专业博士，上海交通大学医学院附属第九人民医院口腔预防科副主任医师，中华口腔医学会预防口腔医学专业委员会常委，上海口腔医学会预防口腔医学专业委员会副主任委员。参与中华口腔医学会多个科普项目，出版一部科普著作。

中年人是我们社会的中流砥柱，在创造了巨大社会财富的同时，很多中年人都处于亚健康状态，口腔问题也层出不穷，下面我们就来盘点一下中年人常见的口腔疾病及其防治方法。

龋病是每个年龄层最常见的口腔疾病，中年人也逃不掉。龋病的形成是细菌利用糖为它们的活动提供能量，排泄出酸性的产物，这些酸性物质长时间聚集在牙齿的表面，最终导致牙齿硬组织的脱矿、崩解，产生龋病。一般来讲，早期龋病没有任何症状，但当龋病更加深入时，牙齿就会有一些冷热酸痛的感觉，当龋病变得更深，接近牙神经的位置时，就会有明显的冷热刺激痛，如果这个时候还不做处理，细菌很快就会钻进牙神经，龋病就发展为疼的要命的牙髓炎了。

牙周病是中年人最常见的另一种口腔疾病，在

中年人群中，完全牙周健康的人连一成都不到，患病情况比龋病还要严重。牙周疾病与龋病不同，龋病是牙齿本身发生的疾病，而牙周病是牙齿周围的组织（包括了牙龈和牙槽骨等）发生了炎症，主要是因为我们日常口腔保健不到位，没有将堆积在靠近牙龈部位的细菌完全清除，导致细菌进一步侵袭破坏牙周组织，最终产生牙周组织的炎症。牙周病主要包括牙龈炎和牙周炎两大类，牙龈炎主要表现为牙龈的颜色变红，形状变得肿大，咬硬物或刷牙时出血，偶尔也会出现自发性出血。牙周炎不仅有牙龈的红肿出血，更多的是包绕牙齿的骨头的炎症吸收，表现为吃东西牙齿没有力气，牙齿松动，严重的还会有牙齿周围有脓液渗出，牙齿松动、移位等症状。

口臭，俗称为口腔异味，是指口腔或其他空腔如鼻腔、咽腔在呼吸时散发出的令人不愉快的气味。口臭是一种影响正常人际交往、破坏心理健康的让人羞于启齿的疾病。口臭主要来源于口腔，是口腔

作者单位 上海交通大学医学院附属第九人民医院 口腔预防科  
上海市制造局路 639 号 200011

中的细菌腐化分解蛋白质、氨基酸，产生了一些有臭味的挥发性硫化物。舌是产生口臭的主要部位，舌苔可以增加挥发性硫化物的产生；口腔干燥症患者因唾液流动减缓，口腔丧失部分自洁功能而产生口臭；牙龈炎和牙周炎患者，口腔卫生条件较差，牙龈出血、炎性渗出物增多，厌氧菌发酵分解血液、炎性渗出物，产生挥发性硫化物，引起口臭。

以上三种疾病的主要病因都是细菌，因此在日常清洁中，有效清洁牙菌斑是日常口腔保健的重中之重。对于中年人，我们推荐使用水平颤动拂刷法来刷牙，这是一种有效清除牙面和靠近牙龈部位牙菌斑的刷牙方法。具体方法为：（1）将刷头放置于牙颈部，刷毛指向牙根方向（上牙向上，下牙向下），与牙齿长轴大约呈 $45^{\circ}$ 角，轻微加压，使刷毛部分进入牙龈沟内，以不产生疼痛为宜。（2）从后牙颊侧以2~3颗牙为一组开始刷牙，用短距离水平颤动的动作在同一个部位数次往返，然后将牙刷向牙冠方向转动，拂刷颊面（牙齿的外侧面）。刷完第一个部位之后，将牙刷移至下一组2~3颗牙的位置重新放置，注意与前一部位保持有重叠的区域，继续刷下一部位，按顺序刷完上下牙齿的外侧面。（3）用同样的方法刷所有牙齿的内侧面。需要注意的是刷上下前牙的内侧面时，由于牙刷横放不太方便，可以将刷头竖放在牙面上，上牙自上而下拂刷，下牙自下而上拂刷。（4）刷咬合面（咬

合面就是上下后牙相摩擦的面）时，刷毛指向咬合面，稍用力作前后短距离来回刷。除了刷牙，使用牙线或牙间隙刷清洁牙间隙也非常重要，因为这些地方单靠刷牙无法彻底清洁，而牙齿间隙是食物残渣的主要聚集地，因此清洁这些我们看不到的地方也非常重要。对于一部分口臭患者来说，口臭主要源于舌背中、后部。因此，每天刷牙后轻柔而有效的清洁舌背，应该成为口臭患者日常口腔清洁的一项重要步骤。

除了上述三种常见的口腔疾病外，智齿冠周炎也是中年人多发的疾病。智齿冠周炎是智齿周围的软组织炎症，多发于下颌阻生智齿。拔除智齿是预防和治疗智齿冠周炎的关键，一般情况下，只有炎症得到控制或者彻底消除后，才能进行拔牙。随着癌症的年轻化，口腔癌在中年人群中也有增加趋势。一些不良习惯与口腔癌有密切的关系，比方说大家都知道的吸烟，烟草中的有害物质会损害上皮粘膜，产生癌变。过度饮酒也与口腔癌的发生有关，酒精会对口腔粘膜产生不良刺激。还有就是嚼槟榔，槟榔中的很多成分对口腔粘膜都有破坏和刺激作用。预防口腔癌的关键除了戒除上述不良习惯外，还有一个关键就是要定期口腔检查，由专业的医生来进行专业的判断，才能够真正做到疾病的早期发现和早期治疗。