

【科普】这份口腔自检指南请收好！

台州市立医院 昨天

—— 点击蓝字，轻松关注 ——



健康标准

世界卫生组织对牙齿健康有5大标准：**颜色正常、清洁、没有龋洞、不疼痛、不出血。**

口腔问题不仅影响美观，若未能及时发现，更会严重影响日常工作及生活。

台州市立医院口腔科提醒：是时候做个口腔自检啦！

口腔 自检



想要保持口腔健康，要采取积极主动的态度，随时关注自己的口腔情况。

生活中常见口腔问题，分别是：

龋齿、牙齿敏感、牙齿色素沉着、牙结石、牙龈问题、牙菌斑及口气。



今天介绍一些自我检查口腔健康的简单方法，让您可以自己检查口腔问题，做到早发现、早解决。

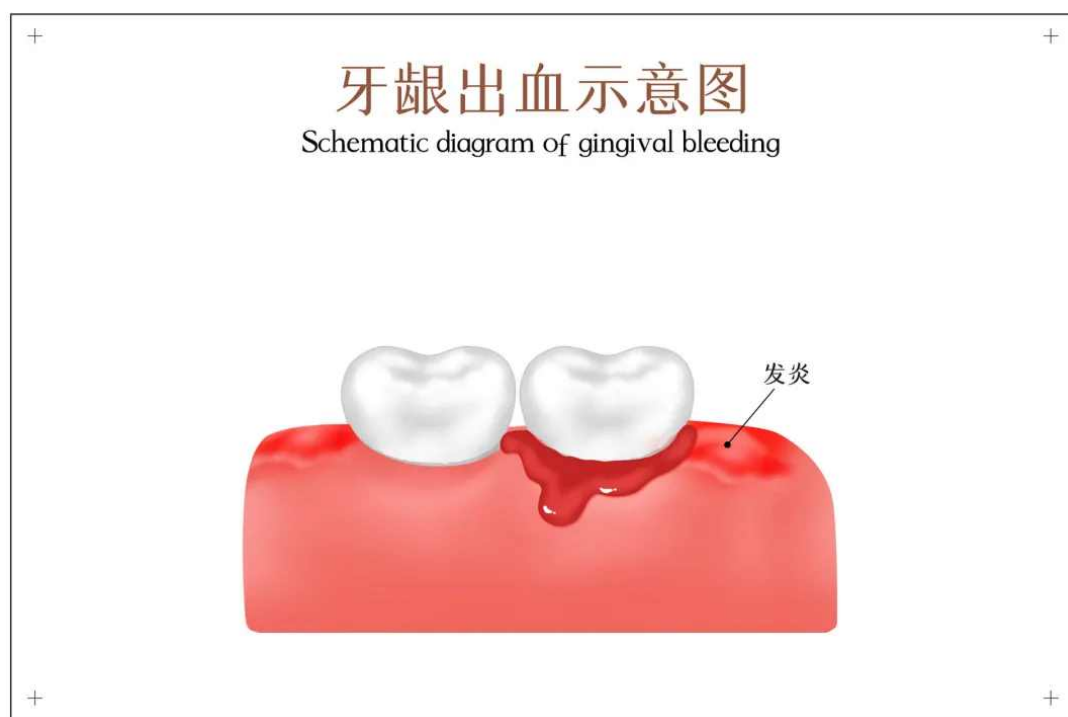
01

洗漱时养成习惯看看牙龈的健康情况，如出现牙龈红肿，甚至牙龈出血现象，可初步判断有牙龈炎。



02

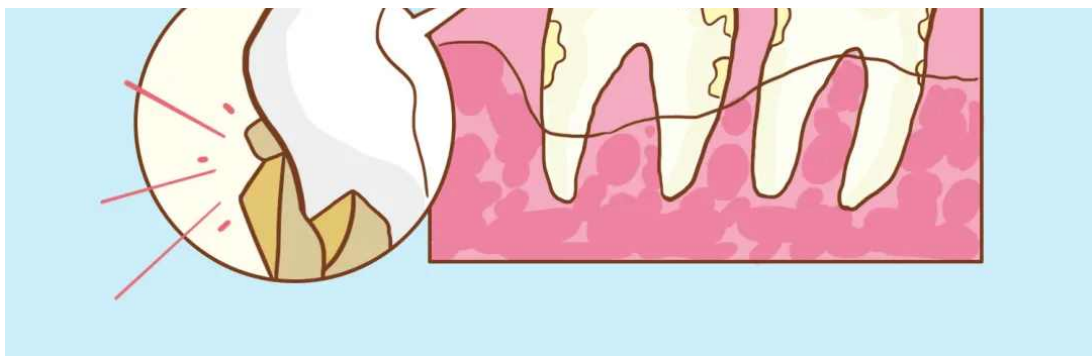
刷牙时观察刷毛上是否有血迹，或进餐时观察食物上是否有血迹，**如有血迹则可能患有牙龈炎。**



03

自己或旁人可明显看到**牙结石和牙渍**，则说明口腔可能需要到专业口腔机构进行洗牙、喷砂等清洁治疗。





洗牙的超声波只能把口腔内大块牙石振动下来，而**喷砂**能把附着在牙齿上的色素、软垢清理干净。

喷过砂的牙齿非常光洁，且不易再次沉积牙石，所以**洗牙和喷砂应结合进行**。

04

如牙齿出现不同程度的松动，牙根暴露、牙龈红肿甚至化脓等，可初步判断已发展为牙周炎。

牙周炎是一种主要由局部因素引起的牙周支持组织的慢性炎症。

如牙龈炎未能及时治疗，炎症可由牙龈向深层扩散到牙周膜、牙槽骨和牙骨质而发展为牙周炎。

一般发展为牙周炎时，口腔中牙齿赖以生存的环境已经比较不容乐观了，此时再进行补救，仍有可能无法避免牙齿的松动与脱落。因此，要日常注重牙齿清洁与口腔环境的卫生，积极预防牙周炎的发生。

05

每天早上起床，用双手扣住口鼻哈气来检查口气。如长期有较大的口气或口臭，则可能患有牙周炎。

为了预防牙周炎的发生，我们应掌握正确的刷牙方式，定期去正规的口腔科进行牙齿与口腔的检查。另外，要平时注重对机体膳食营养摄取的平衡，不要偏食、挑食，从而造成一系列因营养缺失导致的健康问题，对机体埋下或多或少的隐患。

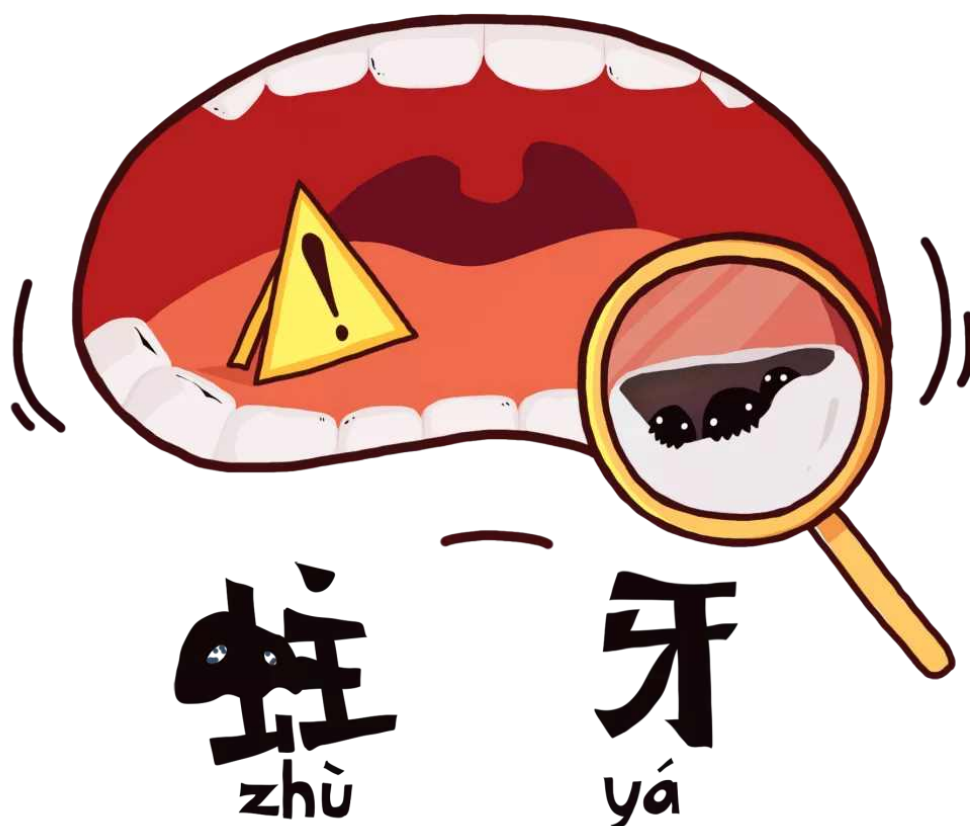




在日常饮食中，可以**多补充一些富含维生素C的食物**，比如绿叶蔬菜、草莓、西红柿、香蕉、樱桃、芸香科水果（如橘子、橙子、柚子和柠檬）、猕猴桃（或奇异果）以及红薯等谷物蔬菜和水果。必要的时候可以额外摄取一些含有维生素C的保健品，如维生素C片等。可以在一定程度上缓解维生素C不足导致的口腔亚健康状态，帮助保护口腔微环境的健康状态。

06

如果对着镜子即可看到有**蛀牙**，说明蛀牙较深，需立即至医院就诊进行充填治疗。



07

长期出现持续或间歇性牙痛，则可能患有牙龈炎、牙髓炎或牙周炎。牙神经发炎主要会出现以下几种情况：不碰它自己就开始痛；可能晚上会痛得比较厉害；虽然感到疼痛但没法确定是哪颗牙齿；吃喝凉的或烫的东西会剧烈地疼痛。这些症状显示牙齿疾病已经比较严重了，需及时至口腔科行根管治疗，以

病情进一步反展。

总而言之，平时要做好牙齿的日常清洁。如果在日常检查时发现上述情况，或者其它感到不舒服的地方时，建议尽快到口腔科进行系统全面检查。



供稿 | 口腔科 陈媛

编辑排版 | 宣传统战部

审核 | 刘治慧 李皖生



台州市立医院微信公众平台



敬畏生命 追求卓越



台州市立医院眼科中心公众平台



敬畏生命 追求卓越