

康秀金 / 报道

khoonsk@sph.com.sg

受访者提供部分照片

不要再把牙龈肿胀、疼痛，刷牙时出血当成“上火”（体内燥热）的症状，而默默忍受牙龈隐隐作痛。这其实是你的牙龈发炎了。

牙龈发炎和蛀牙是导致成人失牙的常见原因。成人有32颗牙齿（包括智慧齿），如果忽视口腔卫生，会引发牙龈炎（gingivitis）和牙周炎（periodontitis）等严重牙周病（periodontal disease），最终导致牙齿松动，保不住。

牙龈炎和牙周炎是牙周病的两大类，牙周顾名思义就是“牙齿周围”的组织，包括牙龈、牙周膜、牙骨质和牙槽骨等深牙周组织。牙周病指的是这些部位和组织发生病变。

牙龈炎是牙周病的早期阶段，感染仅影响牙龈，症状包括牙龈发红、肿胀、发痒，刷牙或用牙线时，牙龈容易出血和出现口臭等，不加以治疗，会导致严重的牙周病，令牙齿移位，甚至脱落。

所谓病从浅中医，黄廷方综合医院牙科部门牙龈专科高级顾问医生黄立铭吁请人们，不要忽视牙龈肿痛。

黄立铭医生说：

“牙龈发炎和牙周炎等牙周疾病是‘无声的杀手’，早期是不觉疼痛的。所以，应定期给牙医检查和护理牙齿，不要等到牙龈发炎、肿痛、出血，甚至出血，应尽早找牙医检查病因。”



黄立铭医生：当牙龈发炎、肿痛时，不要擅自服用消炎药，应尽早找牙医检查病因。

他特别提醒，不要擅自服用所谓的消炎药或涂药，应尽早找牙医检查病因。

黄立铭医生说，牙龈发炎是细菌在牙齿上形成黏性物质。如果不保持口腔卫生，细菌会形成牙石，大量的细菌就会附着在牙齿表面，加上清洁不到位，久而久之会刺激牙龈，引起牙龈出血，进而向深层的牙周组织蔓延，引发牙周炎。如果不加以诊治，甚至会导致严重的失牙后果。所以，不要忽视牙龈肿胀、发痒和出血等症状。

黄立铭医生指出，平时的刷牙动作只能清除60%的牙菌斑，牙石则需要牙医使用特别的器具才能清除。因此，定期给牙医检查牙齿，确保口腔卫生至关重要。

如果没有牙齿和牙龈问题，黄立铭医生建议可每六至九个月做例行的牙齿检查和护理。如果多次补牙，曾出现蛀牙、牙周病，糖尿病患者，以及一些服用影响口水分泌药物和进行电疗的癌症病患，则建议每三四个星期做一次牙齿检查，以治疗和控制牙齿问题。

黄立铭强调：“牙龈需要洁净、护理，保持口腔卫生才是关键。”

## 不要小看牙龈脓包

Specialist Dental Group的根管治疗专科医生沈月美说，根据2003年新加坡保健促进局的一项口腔健康调查，接受调查的1500名成人中，大约85%患有不同程度的牙周病（包括牙龈和牙周炎），主要是不注意口腔卫生，刷牙不得法和不良生活习惯所造成。症状除了牙龈出血，牙龈萎缩和出现口臭外，也会随着牙周支持组织的丧失，牙齿开



根管治疗专科沈月美医生说，只要及早治疗，牙龈发炎是可以逆转的。（叶振忠摄）

## 关注口腔卫生

# 让牙口无炎

忽视口腔卫生，可能引发牙龈炎和牙周炎等严重牙周病，最终导致牙齿松动。受访牙科专家认为，要预防牙周疾病，应定期给牙医检查和护理牙齿，不要等到牙龈发炎、肿痛、出血，甚至出现脓肿时才求诊。



保持牙龈和牙周健康，根管治疗专科沈月美医生建议“222护齿”法——早晚刷牙，每次刷牙两分钟和每年给牙医例常检查两次。（叶振忠摄）

始松动移位并出现牙龈脓肿（脓包）。

她说：“不要小看牙龈上起脓包，以为它就像青春痘一样，想把它挤掉。很多时候，牙龈脓肿的病因并非只是牙周病那么简单，也有可能是牙髓坏死引起的牙根尖周组织发炎，须由牙医诊治。”



除了蛀牙，牙齿隐裂也会导致牙髓坏死。沈医生指出，居家办公时，一些人会吃零食来提振精神。但，一些坚硬的零食如糖和坚果，会提高蛀牙和牙裂的风险。不过，不是每颗蛀牙或牙裂都会出现症状。

沈月美医生：吃坚硬的零食如糖和坚果，会提高蛀牙和牙裂的风险。不过，不是每颗蛀牙或牙裂都会出现症状。（叶振忠摄）

沈医生说，初期阶段出现的症状是偶发性的，可能只在咀嚼食物时，咬合或者牙齿接触到热或冷时，才会觉得疼痛不适。如果裂纹很轻微，仅影响牙齿的外层，牙医可能会建议把裂掉的缺口补上或套牙冠，不用采取任何侵入性的治疗。不过，随着牙裂或蛀牙更严重，向内蔓延至牙本质，其内的神经末梢一旦接触外界的刺激，会引起牙齿过敏和疼痛不适。一旦延伸至牙髓腔，导致牙髓炎，可能会在夜间痛醒，牙齿也可能持续疼痛。

沈月美医生提醒，一些人在服止痛药和抗生素后，痛楚会减缓，甚至不痛了，而忽略要向牙医求诊。

事实上，牙髓炎会进展为牙髓坏死，然后牙槽骨遭细菌持续溶蚀、流失。到了这个阶段，牙周会出现脓肿，患者也会开始感到疼痛。如果牙裂影响牙髓，可以通过根管治疗和牙冠保

留牙齿。如果裂缝延伸到牙龈线以下，那就无法保存牙齿了。因此，遇有牙裂时，及时去看牙医是必要的。

沈医生将牙齿和牙周比喻成树木和土壤，如果经常出现牙龈肿胀、疼痛、出血等症状，就是牙齿的“土壤”生病了。她提醒，食物会造成暂时性的口腔异味或口臭，刷牙后，异味会消除。如果口腔持续出现异味，就要找牙医检查病因。

沈医生建议“222护齿”法，即：早晚刷牙，每次刷牙两分钟和每年给牙医例常检查和护理牙齿两次（就健康牙齿而言）。刷牙时，可以使用辅助工具，如牙线、牙间清洁棒（dental pick）和牙间刷等，以清除牙缝间的食物残渣。她强调：“只要及早治疗，牙龈发炎是可以逆转的，不要等到严重牙周炎才求诊。”

## 牙周病不仅影响牙龈

新加坡保健服务集团综合诊所牙科外科医生陈梅菁说，牙周病不仅影响牙龈，也会影响牙周韧带和牙槽骨。而刷牙不当，未使用牙线和口腔卫生不佳，会引发牙周炎，如果置之不理，将导致严重的失牙后果。所以，不要忽略牙龈红肿，刷牙出血，牙龈萎缩和咀嚼疼痛的症状。

她说：“保持良好的口腔卫生习惯，有助预防牙龈炎和牙周炎。”

陈梅菁医生说，牙龈发炎也会伴随口臭，是口腔健康亮红灯的警讯，应给牙医检查并积极接受治疗。她也提醒，未经治疗的牙龈炎会演变成严重的牙周病，使得牙周组织持续受到破坏，牙齿和牙龈形成藏污纳垢的牙周袋（periodontal pockets），令有害细菌和牙菌斑容易堆积其中，



定期给牙医检查和护理牙齿，早晚刷牙，保持口腔卫生。（黄立铭医生提供）

深入侵袭牙周组织。

牙齿非坚不可摧，如果因咬坚硬食物导致牙齿边缘形成小缺口或出现裂痕，即使当下不觉任何疼痛，也应找牙医处理。陈医生解释，牙齿小缺口或裂痕说明珐琅质已受损，不仅比其他牙齿脆弱，也提高牙裂面积扩大和有害细菌堆积其中的风险。

因此，她建议：“应适量进食坚硬食物，吃太多会提高牙裂或缺角的风险。”

牙龈专科高级顾问医生黄立铭提醒，咀嚼坚硬食物时，要平均分散咀嚼食物的力度，不要集中在口腔一处。

黄立铭医生说：“如果是牙周病人，我会建议暂时避免吃硬质食物。一般人如果有脆骨或螃蟹之类的硬壳食物，我建议不要直接用牙齿咬，以免损伤牙齿。”

沈月美医生指出，在生活习惯上稍做改变，有助保护牙齿，如：吃杏仁片取代嗑整颗杏仁；吃螃蟹和龙虾等海鲜时，先用钳子剥壳，避免直接用牙齿咬。同时，不要吸烟。

## 唾液分泌少，易引发蛀牙和牙龈炎

黄立铭医生说，咖啡和茶是利尿剂。如果排尿多，水又喝不够，会令口腔唾液分泌减少，易引发蛀牙和牙龈炎。

沈月美医生和陈梅菁医生异口同声建议，人们应养成多喝水的好习惯，避免喝含糖饮料，或喝太多咖啡或茶，同时确保口水分泌充足，因为口水有助中和食物分解后在口腔内的酸碱值保持在健康水平，从而对牙齿珐琅质形成保护屏障。

沈医生建议多吃新鲜蔬菜和水果，如苹果、梨或生萝卜，因为通过大量咀嚼有助刺激口水分泌，中和口腔内残留的酸性物质，保持牙齿和牙龈健康。

陈医生说，即使戴口罩也别忘了补充水分，建议在上岗前和休息时喝足够的水。如果怕自己忙忘了喝水，可以在手机上设定喝水时间，提醒自己时时补充水分。

## 不要自行漂白牙齿

黄立铭医生劝请人们，不要擅自漂白牙齿。他说，漂白牙齿使用的药量，必须获得新加坡卫生科学局批准。一者是在牙医诊所内进行，由牙医利用蓝光照射来漂白牙齿；二者是牙医调配好漂白剂后，让病人带回家依指示自行漂白牙齿，但必须回诊所复诊。

他警告，超量的漂白成分，反而会引发牙齿敏感，损坏牙龈健康。

沈月美医生也提醒，自行从其他管道购买未经当局核准的牙齿漂白剂，无论是成分或

药量都可能对用户造成危险。如，高度的过氧化氢（hydrogen peroxide）具有潜在腐蚀性，不仅会永久损坏珐琅质，使内层颜色淡黄的牙本质暴露，令牙齿看起来比以前更黄，并可加剧先前存在的牙齿或牙龈问题。如果使用不当，也会提高对口腔或对身体造成永久性损坏的风险。尤其是使用不适合的漂白牙托（bleaching tray）时，牙龈可能有被化学灼伤的风险。如果意外大量把药物吞下，则会损伤消化道。所谓欲速则不达，沈医生提醒，不要贪求效果而使用过量的牙齿漂白剂。

## 中医：饮食不节 气血不足 会导致牙龈发炎

养生保健中医诊所的林丽明中医师指出，从中医的角度来看，牙龈发炎、肿痛、出血，可分为内因和外因。

外因指的是外感六淫（风、寒、暑、湿、燥、火六种外感病邪的统称）以及饮食不节如嗜吃辛辣、煎炸、油腻，饮酒无度和熬夜等。这些都会损伤脾胃，导致胃内蕴热，外邪化火上蒸于口，引起牙龈肿痛、出血等症状。内因是七情内伤（包括压力、焦虑和抑郁）和气血不足，导致脏腑功能失调（尤其是肾虚）而引发牙龈炎和牙周炎。

林丽明中医师：多喝水能排出体内的湿毒，减低牙龈等口腔问题的风险。

林医生说，牙龈炎和牙周炎属中医的“牙宣”“齿根宣露”的范畴，中医认为“肾主骨”，“齿为骨之余”而“龈为胃经脉络所致”，所以牙齿属肾，牙龈属胃，可分为实证和虚症。实证多由胃肠道疾病引起，如过食油腻或辛辣食物，表现为急性炎症，如牙龈红肿出血、口臭、口渴、便秘和舌苔黄等。虚症则为慢性炎症，多由肾阴虚或气血不足所致。

她说，中医认为口腔疾病常由胃肠积热或湿热内结，脏腑功能失调所致，建议吃完食物漱口和早晚刷牙。同时，忌刺激性、油腻和煎炸食物，也忌烟酒，起居作息要有规律。

她说，中医强调辨证施膳，若是胃热患者，建议可适量吃些清热祛湿的食物，如薏苡仁、赤小豆、绿豆、芹菜、黄瓜、冬瓜和豆腐等，也可多吃新鲜水果，少吃煎炸、油腻、烧烤等辛温助热的食物并建议戒烟酒。

她提醒：“应多喝水，如果饮水量不足，会导致体内的湿毒无法及时排出体外，累积在体内，提高了牙龈等口腔问题的风险。”

林医生给《联合早报》读者提供食疗方：

### 生番茄莲藕汁

- 材料：生莲藕200克，生番茄2个。
  - 制法：生莲藕、生番茄榨汁服用。
  - 适用：阴虚血热，牙龈容易出血。
  - 功效：凉血止血，清热生津，散瘀。
- 莲藕味甘，生用性寒，熟用性温。番茄味甘、酸，性凉，有养阴凉血，清热生津的功效。