

口腔预防常识：牙龈出血要警惕 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/654/2021_2022__E5_8F_A3_E8_85_94_E9_A2_84_E9_c22_654731.htm 牙龈出血的原因通常是牙龈炎，但人体某些系统疾病也可以造成牙龈出血，包括血液病，如恶性贫血、白血病及严重的肝病等。大多数人都曾有过牙龈出血的经历，可很少有人会在此时“如临大敌”，出血时往往只用清水漱漱口。殊不知，这是大错特错了。健康的牙龈，刷牙时并不容易出血，如果经常刷牙出血，肯定就是牙龈出问题了。临床上可以从牙龈的色、形、质三方面来鉴别判断牙龈是否“无恙”。健康牙龈的颜色应该是粉色的，坚韧而富有弹性。如果牙龈充血、水肿或暗红，有松软之感，则表明牙龈有状况了。通常，牙龈最常出现的问题是牙龈炎，发病率高达90%以上。这通常与口腔卫生有关，菌斑、牙石的附着形成了炎症。菌斑就是附着在牙面上或牙间隙的细菌团块，是细菌生长代谢的生态环境，它能产生各种毒素和酶，引起牙龈组织的炎症。菌斑长期附着在牙面上或牙间隙，如不及时除掉，在唾液中钙盐的作用下，形成牙石。牙石表面粗糙、坚硬，不仅有利于菌斑的再附着，还会对牙周组织造成机械性损伤，同时压迫牙龈退缩。大多数口腔疾病都是可以预防的，牙龈炎也是如此。首先就是认真刷牙，建议养成早起和睡前各刷牙一次，每次3分钟，饭后漱口的好习惯。使用的牙刷最好比较柔软，使用水平震颤法刷牙。即刷上牙时，牙刷毛是朝上的，刷下牙时，牙刷毛是向下的，刷头斜向牙龈45度角，水平震颤每一部位6—8次。为了更好地清洁牙间隙，尤其对有牙龈炎症的病人，最好能够每

天用一次牙线，以彻底清除缝隙中的菌斑和残留物。如果已经中了牙龈炎的招，最常用的治疗方法是洗牙，除去牙面上的菌斑和牙石，同时还要对牙面进行抛光，使牙面比较光滑，减少菌斑的附着。另外，可以用含有洗必泰一类的漱口水漱口。如果患了牙龈炎不及时治疗，有一部分人可能发展成牙周炎，造成牙周组织不可逆的损伤，那时就后悔莫及了。尤其值得警惕的是，人体某些系统疾病也可以造成牙龈出血，包括血液病，如恶性贫血、白血病及严重的肝病等。因此，如果牙龈频繁出血、持续不止、牙龈苍白、人体虚弱，就要引起重视了，应及时到医院做血液检查。相关推荐：
#0000ff>2011年口腔助理医师考试：刷牙出血要警惕 #0000ff>
口腔预防常识：防治龋齿的四个方法 #0000ff>2011年口腔助理
执业医师考试辅导：下颌髁突与喙突生长 特别推荐：
#0000ff>2011年口腔助理医师考试时间 #0000ff>考试大纲
100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问
www.100test.com