

# 经常牙龈出血不可轻视 可能是全身性疾病在作祟

提到口腔健康,你第一反应会想到什么?对我们中的大多数人来说,第一个浮现在脑海中的词可能是“牙齿”。其实一口洁白亮眼的牙齿,更离不开滋养它的“土壤”——牙龈。刷牙刷着刷着牙龈就出血了,很多人习以为常,也就忽视了它的严重性,那么牙龈出血的原因到底是什么?又有什么危害呢?

## 牙龈出血跟哪些因素有关

牙龈出血是口腔科常见症状之一,是指牙龈自发性的或由于轻微刺激引起的少量流血。牙龈出血主要可以分为以下两种情况:被动性出血与主动性出血。

牙龈被动性出血主要是由于外界的碰撞导致的,比如在刷牙用力过度时以及咀嚼硬物时出现的出血情况,这是因为牙龈的毛细血管承受压力破裂而出现的渗血现象,这种情况下冷水漱口后出血可自行停止。

牙龈主动性出血即牙龈在受到轻微刺激或无任何刺激的情况下出现的出血现象,轻者会在吮吸、刷牙、咀嚼时唾液中含有血丝,重者在牙龈受到轻微刺激时就会出血甚至是自发性出血。那么,为什么牙龈会出现主动性出血呢?主要有以下两个方面:

### 口腔疾病导致

生活中如果不注意口腔卫生,就容易患牙龈炎、牙周炎等疾病。

口腔是一个充满各种细菌的环境,众多细菌聚集在一起形成牙斑菌,如果口腔清洁不佳,大量的牙菌斑在长时间堆积后会形成刺激牙龈的牙结石,牙结石表面粗糙又可以吸附更多的细菌,而且很难用牙刷刷掉,牙结石会不断刺激牙周组织,造成牙龈发炎,毛细血管会扩张充血。所以,这种情况下,牙龈一旦受到刺激(如刷牙、进食等),就会出血或主动性出血。

### 全身性疾病导致

有些全身性疾病也能引起牙龈主动性出血,这可能与血液系统疾病、糖

尿病、心血管疾病、肝肾功能异常、肿瘤等疾病有关,致病方式通常是全身免疫力下降导致的对于局部刺激的抵抗力下降,从而诱发牙龈炎症。

有一些隐匿的全身性疾病首先是在牙龈上面来表现,比如说白血病、艾滋病。它和局部原因造成的牙龈出血表现还是不一样的,概率也不大。所以有牙龈出血之后不能太害怕,但是也千万不能轻视。

## 预防牙龈出血注意以下三点

如何正确预防及解决牙龈出血的问题?如果是口腔问题导致的牙龈出血就需要做到以下几点:

### 正确刷牙

建议每日早晚刷牙两次,饭后要漱口,刷牙若有出血现象,可在温开水中加入盐来漱口,以起到一定的消炎作用,切忌避开出血位置不刷,这样只会让该位置菌斑沉积越来越多,炎症越来越重。使用巴氏刷牙法能最有效

地清洁牙齿、牙周。

### 使用牙线

美国牙医学会建议,几乎所有人都应该每天用一次牙线,帮助清洁牙刷刷不到的牙缝,保护牙龈。

### 定期洗牙

定期到口腔科进行口腔检查,建议每人每半年至一年洗一次牙,以清除口腔菌斑和牙垢。洗牙是利用超声波振荡原理,去除大部分附着于牙龈和牙齿上的牙结石。

需要注意的是,牙龈炎、牙周炎不仅会出现牙龈出血现象,随着病情的发展,可能还会导致口臭、牙龈萎缩、牙龈溢脓,牙根暴露、咬合无力、牙齿松动、牙齿脱落等一系列口腔问题的出现,使牙齿快速进入“衰老”状态,严重的牙周炎患者需要去医院进行专业治疗;如果牙龈经常出血,皮肤时常出现一些青紫色的斑点,并且出现脸色发黄、全身乏力等症状,可能是全身疾病所致,需要及时去医院检查。

(本报综合)

## 长寿: 我为群众办实事 健康惠民助振兴

本报讯(通讯员 袁霞)为积极应对人口老龄化国家战略,全面推进健康中国建设,宣传普及老年健康政策和科学知识,切实提高老年人健康素养和健康水平,近日,重庆市长寿区卫生健康综合行政执法支队组织开展2021年老年健康宣传周活动。

活动当天,该区卫生健康综合行政执法支队卫生监督员走进八颗街道莲花街社区,为居民宣传老年健康相关政策、老年健康知识、口腔

健康知识,高血压和糖尿病患者健康管理等国家基本公共卫生服务政策、常态化疫情防控、新冠病毒疫苗接种、老年人龋齿和牙周疾病等知识,为居民提供现场咨询,发放宣传资料500余份。

此次活动是该支队开展“我为群众办实事”,健康惠民助振兴的实践活动,不仅宣传了老年健康知识,提高了居民的口腔保健意识,并将老年健康宣传周活动推向深入。

## 防中暑分清“阴阳”更对症

■王丽

盛夏季节里,稍不留心就会出现中暑的症状,在这个时候就需要及时进行缓解,避免出现其他症状,但你知道中暑分“阳暑”和“阴暑”吗?

“阳暑”通常见于长时间在太阳暴晒下的劳动者、运动人士,通常有头晕倦怠、口渴身热、脸红、大汗等先

兆症状,阳暑往往发展很快,如不及时补充水分和休息,甚至会出现热衰竭和休克,危及生命安全。

“阴暑”是指“暑热在内、寒湿在外”,通常是人们以错误的方式解暑引起的,例如在户外将身体晒得很热,然后突然进入冷气大开的室内,或是在大汗的状态下进行冷水浴或喝冰冷饮品,这会引致皮肤毛孔收缩,身体难以散热而中暑。阴暑多由风寒湿杂合而致,病情发展比较缓慢,临床表现也较复杂。

藿香正气水适用于过度贪凉导致的阴暑状况,此时人的主要症状有无汗、胸闷、发热恶寒、身重疼痛、神疲倦怠、恶心呕吐、大便溏泄等。而针对长期暴晒引起的“阳暑”,即出现高热、心烦、口渴、头昏神昏、小便短赤等症状时,则更适合使用风油精、人丹等药物。



## 什么才是医生口中的“清淡饮食”

■于康

生活中,我们常会听到医生嘱咐“清淡饮食”。然而,很多人对“清淡饮食”存在误区,认为就是“尽量吃素,不能吃肉”,其实,这样的吃法不但不利于营养均衡,还会导致体质下降。

身体健康的主要因素不在于吃荤还是吃素,而在于吃什么和吃多少,也就是人体所需的营养成分是不是齐全、是不是适量。那么,究竟什么才是真正的清淡饮食呢?其实并不复杂,清淡饮食最根本的原则就是,食物要多样化,主食应以谷薯类为主,适量多吃蔬菜水果,经常吃奶类、豆类和适量的鱼、禽、蛋、瘦肉。在此基础上,再提倡清淡少油、盐、糖。对一般成人来说,推荐“一到七”的清淡饮食模式。

### 一个水果

建议一般成人每天吃富含维生素丰富的新鲜水果至少1个(约拳头大小)。

### 两盘蔬菜

每天应进食品种多样的蔬菜,菜量相当于两大盘。其中一盘蔬菜是时令新鲜的、深绿颜色的。最好生食一些大葱、西红柿、生菜、萝卜等,避

免加热时破坏维生素,全天实际摄入量保持在生重500克左右。

### 三勺素油

每天烹调用油限量为3勺(普通白瓷勺),而且最好食用植物油,尽量少吃动物油。

### 四碗粗饭

每天4碗杂粮粗饭,生重250~400克。

### 五份蛋白质食物

每天吃禽畜肉类50克(生重,最好是瘦肉);鱼类50克;蛋1个;豆腐或豆制品200克;牛奶或奶粉冲剂1杯。

### 六种调味品

调味品比如葱、姜、蒜、醋等,另外还有黑胡椒、肉桂、柠檬汁、咖喱、迷迭香等,一般人群都可以适量吃。

### 七杯白开水

一般人群,每天喝水不少于7杯(总量在1500~1700毫升),以补充体液,促进代谢。应注意的是,要少喝加糖或带有色素的饮料。

坚持这个“一到七”的饮食模式,基本就能达到营养均衡、饮食清淡的标准。