

十二、吸烟有害口腔健康

吸烟是引起口腔癌的主要危险因素,90%以上的口腔癌患者是吸烟者。吸烟还是牙周病的主要危险因素之一,吸烟者患牙周病的几率较不吸烟者高出5倍。孕妇吸烟或被动吸烟,可以引起胎儿口腔颌面部畸形。吸烟者牙齿表面常常出现褐色烟斑和牙石,引发口腔异味,影响个人外观形象和社会交往。

十三、每年至少进行一次口腔健康检查

龋病和牙周病等口腔疾病常是缓慢发生的。早期多无明显症状,一般常不易察觉,等到出现疼痛等不适症状时可能已经到了疾病的中晚期,治疗起来很复杂,患者也会遭受更大的痛苦,花费更多的费用,治疗效果还不一定十分满意。因此,定期进行口腔健康检查,每年至少一次,能及时发现口腔疾病,早期治疗。医生还会根据情况需要,采取适当的预防措施,预防口腔疾病的发生和控制口腔疾病的发展。

十四、提倡每年洁牙(洗牙)一次

牙菌斑、食物残渣、软垢在牙面上附着沉积,与唾液中的矿物质结合,逐渐钙化形成牙石。牙石表面粗糙,对牙龈造成不良刺激,又有利于新的牙菌斑粘附,是引起牙周疾病的一种促进因素。自我口腔保健方法只能清除牙菌斑,不能去除牙石。因此需定期到医院由口腔科医生进行洁牙,最好每年一次。洁牙是由口腔医生使用洁牙器械,清除龈缘周围龈上和龈下部位沉积的牙石以及牙菌斑。洁牙过程中可能会有轻微的出血,洁牙之后也可能会出现短暂的牙齿敏感,但一般不会伤及牙龈和牙齿,更不会造成牙缝稀疏和牙齿松动。定期洁牙能够保持牙齿坚固和牙周健康。

十五、口腔出现不适、疼痛、牙龈出血、异味等症状应及时就诊

口腔疾病可表现为疼痛或不适的症状。如龋病常表现为遇冷热刺激不适、咬物不适或疼痛;牙髓炎会发生剧烈的自发痛、夜间痛;牙龈炎早期会在刷牙或咬硬物时出现牙龈出血;口腔溃疡伴有患处触碰引发疼痛的感觉;敏感的牙齿在遇到冷、热、酸、甜等刺激时,出现短暂而尖锐的疼痛。口臭80%~90%是由口腔疾病所致,主要是由于口腔内的厌氧菌通过腐败消化口腔内的滞留物质产生挥发性硫化物导致的。发生以上情况应尽快去具备执业资质的口腔医疗机构诊治。

十六、及时修复缺失牙齿

牙齿具有咀嚼食物、辅助发音和维持面容形态的功能。牙齿缺失易发生咀嚼困难、食物嵌塞、对牙伸长、邻牙倾斜等。前牙缺失还会导致发音不准、面部形态发生变化,全口牙丧失后,咀嚼十分困难,面容明显苍老。

因此,不论失牙多少,都应及时进行义齿修复。修复一般在拔牙2~3个月后进行。修复前应治疗余留牙的疾病,必要时

对牙槽骨和软组织进行修整,保证修复质量。缺失牙的修复目前主要有活动修复和固定修复(包括固定桥、种植义齿)。具体选择何种修复方法应依据患者的口腔条件和主观要求而定。

十七、选择具备执业资质的医疗机构进行口腔保健和治疗

进行口腔保健和治疗,一定要选择具备执业资质的口腔医疗机构,才能保证好的医疗质量和严格的感染控制。所谓具备执业资质的口腔医疗机构,是指根据《医疗机构管理条例》及《医疗机构管理条例细则》规定,经登记取得《医疗机构执业许可证》的口腔诊所、门诊部、综合医院口腔科以及口腔医院。

在口腔诊疗工作过程中,患者的血液、唾液污染的诊疗器械等均是造成交叉感染的危险因素。具备执业资质的医疗机构具有一套完善的感染控制的管理制度、措施和消毒灭菌设备,确保一人一手机一消毒,可彻底杜绝治疗过程中的交叉感染。而且具备执业资质的医疗机构的口腔医师应当受过口腔医学专业教育和临床医疗技能训练,取得医师资格并经过执业注册,具备解决患者病痛的能力。

十八、孕妇的口腔健康影响胎儿健康

有比较充分的证据表明,孕妇患有牙周病可能会导致婴儿早产或出生时低体重。孕妇钙摄入不足会影响胎儿牙齿发育。因此,孕妇的口腔健康水平,全身健康和营养状况,对胎儿、婴儿的口腔健康与全身健康都会产生影响。

十九、计划怀孕时应接受口腔健康检查,治疗口腔疾病

一旦妇女已经怀孕,那么在怀孕早期和晚期接受复杂口腔治疗,会因为紧张和疼痛等因素,增加胎儿流产或早产的风险。

因此,女性在计划怀孕时就应主动接受口腔健康检查,及时发现并处理口腔内的疾病或隐患,避免在怀孕期间可能因为发生口腔急症,而带来的治疗不便和风险。

二十、怀孕4~6个月是孕期治疗口腔疾病的最佳时期

怀孕1~3个月,口腔治疗一般仅限于处理急症,要避免X线照射。怀孕4~6个月是孕期治疗口腔疾病的最佳时期,口腔治疗最好在此阶段完成,但也应注意在保护措施下使用X线。怀孕7~9个月尽可能避免口腔治疗,急症需治疗时,选择不含肾上腺素等收缩血管的药物进行局部麻醉。

二十一、孕期和产后更应坚持刷牙、漱口

怀孕时,孕妇体内孕激素水平升高,雌激素水平下降,内分泌发生改变,会使牙龈的易感性增强,容易发生妊娠期牙龈炎,表现为牙龈充血、肿胀等。孕妇和产妇进食次数增多,食物中糖等碳水化合物含量大,若不注意保持口腔卫生,很容易导致菌斑的堆积,引发口腔疾病。因此,“坐月子不刷牙”的说法是错误的,孕产妇更应保持正常的口腔卫生习惯,餐后漱口,早晚刷牙等。