

晚上不刷牙 他患上慢性咽炎

医生提醒：口腔卫生不可忽视

25岁的小王，在一家互联网公司上班。单身的他下班后为了释放压力，常常约朋友聚餐、蹦迪、轰趴桌游、剧本杀……到家后经常是深夜1~2点，匆匆忙忙冲个澡后就倒头大睡，第二天晨起后草草刷个牙就去上班。近日，他总觉得喉部有异物感，感觉喉咙里总是有痰却咳不出来，有时还头晕、乏力，甚至到了下午还会不时发一阵低烧。到医院一检查，小王患上了严重的慢性咽炎，其病因竟然与他晚上不刷牙有关。这一结果，让小王很是诧异，不刷牙怎么还会导致慢性咽炎呢？

9月20日是全国爱牙日，口腔科医生告诉记者，现在很多人都没有晚上刷牙睡觉的习惯，睡前还会吃点零食或夜宵，由于餐后没有及时刷牙、漱口，长此以往，很容易滋生细菌。当细菌长到一定范围后，会转移到咽喉部，引发炎症。刷牙是口腔保健的重要方法，好好刷牙可以控制牙菌斑，如果经常晚上不刷牙就睡觉，可能会面临这5个后果！

1.口臭

人在晚上睡觉的时候，牙齿呈紧闭状态，这时口腔处于湿润、潮湿、温热的环境，该环境非常适合细菌的滋生和繁殖。同时人在睡眠状态下，口腔分泌物会减少，如果晚上睡前没有刷牙的习惯，那嘴里及嵌入牙齿中的食物残渣将在细菌的作用下不断地发酵，久而久之就容易

形成口臭。

2.牙周病、龋病

晚上不刷牙就睡觉，会让口腔细菌乘虚而入，也会导致口腔内微生物超标，大大增加了患龋病和牙周病的风险。另外，如果晚上不刷牙还容易诱发牙周病，牙周组织包括牙龈和牙槽骨，如果长期不刷牙，会有很多的食物残渣积存在牙龈沟内，或牙齿表面形成牙石。这些牙石上面会吸附细菌，刺激牙龈引起牙龈的炎症。

3.慢性咽炎

呼吸道和口腔属于同一个通道，如果睡前不刷牙，口腔中的细菌会顺着呼吸道进入咽喉，当细菌感染咽喉，久而久之就可能

导致慢性咽炎的出现。

4.肺炎

因口腔问题而感染肺部疾病，虽然听起来很不可思议，但是临床上并不少见，这种现象常发生于65岁以上的老人和卧病在床的慢性病人身上。晚上不刷牙，口腔滋生的细菌会随着唾液和食物残渣进入人体内，病菌会在肺部滞留2~3天，从而导致吸入性肺炎。

5.心脏病

晚上不刷牙会造成口腔内的细菌过度繁殖，这些细菌聚集在牙齿表面，形成牙菌斑，可产生有毒的化合物。牙菌斑堆积会导致牙龈炎，从而使机体的免疫机制做出反应，表现为白细胞增多，而这是诱发心脏病的主要因素之一。据《重庆晨报》

了解龋病危险因素 正确预防龋齿

龋病是在以细菌为主的多种因素影响下，牙体硬组织发生慢性进行性破坏的一种疾病。淄博市中医医院口腔科主治医师张淞淞介绍，了解龋病危险因素对于预防龋齿至关重要。

消除有关致龋因素，改善口腔环境。菌斑是引起龋病的主要因素，因此控制菌斑，是预防龋病的重要方法之一。机械清除菌斑是简易的自我保健方式，包括牙刷、牙膏、牙线、牙间隙刷及牙间清洁器等。

提高牙齿抗龋能力，主要是利用氟。氟有抑制致龋菌生长，减少菌斑内酸的生成，降低牙齿酸溶解度和促进再矿化等作用。通过含氟牙膏使用，医院口腔涂氟及窝沟封闭（乳磨牙于3~4岁，第一恒磨牙6~7岁，第二恒磨牙11~13岁为最适宜封闭年龄）等方式。加强孕期、婴幼儿期、儿童及青少年口腔保健，合理开展防龋工作，对于学龄前儿童建议每3~6个月进行定期口腔检查，对于学龄前儿童因每6个月进行口腔检查，而成人则每6~12个月进行口腔检查。

牙周病的预防主要是消除局部刺激因素和提高宿主的抵抗力。消除局部刺激因素，牙周病的局部促进因素有牙石、食物嵌塞、创伤颌、不良习惯（咬硬物、口呼吸、吐舌、单侧咀嚼及不良刷牙习惯等）、牙位异常和错颌畸形等。可通过改善食物嵌塞、调颌、破除不良习惯、预防及矫治错颌畸形、制作良好的修复体等。提高宿主抵抗力，控制全身因素。全身危害因素主要有吸烟、糖尿病、遗传因素及宿主免疫炎症反应，可通过合理营养，治疗糖尿病、内分泌紊乱等疾病。

自我口腔保健方法主要包括正确刷牙，选用刷头小、刷毛软及刷柄适中的牙刷，运用国际上推荐使用的Bass刷牙法，其要领是手持刷柄，刷毛指向根尖方向（上颌牙向上，下颌牙向下），刷毛端放在直指龈沟的位置，刷毛约与牙长轴呈45度角，以短距离（2~3mm）水平颤动牙刷，勿使毛段离开牙龈，至少颤动10次，重新放置牙刷将牙刷移至下一组2~3颗牙，注意重叠放置在上下颌牙唇舌面的每个部位重复全面拂刷。每个刷牙位置至少应该轻刷10次，每次刷牙时间至少持续3分钟。

合理使用牙线和牙龈按摩。牙线是较好的清除在牙间隙食物残渣，去除牙齿邻面菌斑的工具，特别有助于对牙刷不能到达的牙邻面间隙或牙龈乳头处的清洁。两指控制牙线的距离不应超过3.5cm，在牙齿接触面处用拉锯式的前后移动，轻柔地让线划入间隙，在每次牙面上刮4~6次，直到牙面发出“吱吱”，牙面清洁为止。

定期洗牙，常看牙医。洗牙是非常有效的口腔保健方法，一般6个月至1年应洗牙一次。洗牙是牙龈炎的主要治疗方法，也是牙周炎治疗的第一步，它可以彻底清除掉每日无法刷掉的聚集在牙齿表面、牙缝间的物质。当然，洗牙要选择正规的无菌防护好的医院，因为洁牙时常常会出血，器械消毒尤为重要，避免交叉感染。

淄博市中医医院口腔科专家提醒，要定期到医院看牙医，做口腔检查至关重要，做到早发现，早治疗，及时控制疾病的发展。大众日报淄博融媒体中心记者 翟咏雪

■ 相关新闻

老年人如何关注口腔健康？

口腔健康与全身健康息息相关。口腔健康是全身健康的重要组成部分，龋病和牙周疾病是细菌感染性疾病，可危害全身健康，影响生命质量。全身疾病对口腔健康的影响也不容忽视，一些全身疾病可在口腔出现相应表征。例如糖尿病与牙周疾病密切相关、相互影响。因此，要做好口腔健康护理，积极治疗全身性疾病。那么老年人如何关注口腔健康呢？

坚持早晚刷牙 选用牙间隙清洁工具

人老掉牙不是必然规律。老年人只要口内还有牙齿，就应每天早晚刷牙，晚上睡前刷牙更重要。刷牙时不可大力横刷，以免损伤牙齿和牙龈。

老年人需根据牙缝大小选用邻面清洁工具。牙龈萎缩不明显者，可选用牙线。牙龈萎缩、有明显牙缝者，可选用牙间隙刷，并根据牙缝大小选择不同型号，使用时不要勉强进入，以免损伤牙龈。

假牙也需要每天彻底清洁

无论种植牙、固定假牙、或活动假牙，都和天然牙一样每天需要清洁维护。种植牙和固定假牙不可摘戴，周围可能存留食物残渣及细菌，需刷牙并配合使用牙间隙刷和冲牙器等。活动假牙需在每餐后摘下清

洁，用软毛刷清洗干净。睡前应摘下活动假牙浸泡在冷水中，或用假牙清洁剂浸泡，第二天晨起用清水冲洗干净后再戴上。

局部用氟 合理膳食 预防根面龋

老年人多有牙龈萎缩、牙根暴露，由于唾液减少、清洁不到位，牙根处容易发生龋病，即根面龋，是老年人常见口腔疾病之一。预防根面龋可采取局部用氟方法，如使用含氟牙膏刷牙，定期到医院接受牙齿涂氟等；合理膳食，控制甜食摄入量，多吃新鲜蔬菜与水果。出现根面龋应及时治疗。

关注牙龈出血和牙齿松动 预防牙周疾病

牙周疾病是导致牙齿缺失的主要原因。如果牙齿清洁不到位，会有牙菌斑堆积，久而久之，牙龈发炎，牙槽骨吸收，牙齿松动，最终脱落。如果老年人有牙龈红肿出血、口腔异味、牙齿松动与移位等问题，需要警惕，应及时就诊，积极治疗牙周疾病，尽量保留天然牙。

拔除无法保留的牙齿 及时修复缺失牙

老年人如果有无法保留的牙齿

应及时拔除，如残留的牙冠、牙根，或特别松动的牙齿，否则轻者影响口腔功能，重者引起全身感染，影响生活质量。老年人牙齿缺失后要要及时修复，以维持牙列完整，恢复口腔基本功能，一般在拔牙2~3个月后进行修复。修复缺失牙的方法有活动修复、固定修复、种植修复。

关注口腔黏膜变化 防止发生口腔癌

老年人是口腔黏膜疾病高发年龄，老年人应关注口腔黏膜变化，发现口腔内有两周以上没有愈合的溃疡，口腔黏膜有硬结、白色或红色斑块等异常表现要及时就医。如果口腔黏膜长期受到不良刺激或有烟酒嗜好，容易发生口腔白斑甚至口腔癌。因此，应早期预防，戒除烟酒嗜好，不嚼槟榔。

每年进行口腔健康检查 至少洁牙一次

老年人口腔疾病的患病率高、发展速度快、自我修复能力弱。因此，老年人需每年至少进行一次口腔健康检查，提倡每年洁牙一次，有利于早发现、早治疗口腔疾病。医生还会根据情况，采取适当的预防措施，防止口腔疾病发生、控制口腔疾病发展。

据张店卫生健康