

患者自我管理指导问与答

问题 1：日常生活中应该如何预防慢性牙周炎呢？

答：消除菌斑、牙石以及其他局部刺激因素，消除牙龈的炎症，仍然是预防慢性牙周炎最根本且行之有效的手段。①日常自我菌斑控制：有效刷牙，使用牙线、间隙刷等机械方法去除菌斑、软垢，使牙周支持组织免遭破坏；②提高机体的防御能力：适当进行体育锻炼，提高机体抵抗力，劳逸结合，保持良好的心情；③注意饮食均衡：粗纤维食物有利于牙面的清洁；④消除促进疾病发展的因素：局部因素比如改善食物嵌塞，纠正磨牙症、口呼吸等不良习惯，矫正错颌畸形等；全身因素比如控制血糖，戒烟等；⑤定期口腔检查和进行专业牙周维护。

问题 2：慢性牙周炎会传染吗？

答：慢性牙周炎是不会传染的。但是同一家庭，可能会因为相似的遗传背景和口腔不良卫生习惯造成多人患病。

问题 3：慢性牙周炎可以通过口服药物治疗吗？怎么治，能治好吗？

答：目前还不能通过单纯口服药物或使用药物牙膏治愈慢性牙周炎，口服药物通常只是在中重度牙周炎的治疗中作为辅助治疗手段。主要通过洁治术和刮治术等牙周病的基础治疗。轻度的牙周炎经过治

疗后通常可以恢复到正常或接近正常的水平。但是中重度牙周炎由于牙槽骨再生困难，很难完全恢复。所以对于中重度牙周炎患者来说，治疗的目标是消除牙周组织的炎症，牙齿能正常行使功能，阻止牙周炎进一步发展。

问题4：如何通过鼓漱与叩齿进行口腔保健？

答：鼓漱可利用水在口内流动的冲击力去除滞留的食物残渣，加强牙龈、颊部肌肉和腮腺导管的血循环，促进牙龈上皮的角化，增强牙周组织的防御能力，维护牙龈健康；鼓漱还可防止口腔黏膜的萎缩，使老年人唾液分泌增加。叩齿是一种有效的牙齿保健措施，是指通过反复的空咬合运动，使上下牙相互短暂叩击。具体方法如下：

（1）鼓漱：口内含水，紧闭口唇，利用颊部鼓起与回落反复运动，使水在口内流动，对牙齿等口内组织产生冲击力，达到清除滞留的食物残渣、按摩牙龈的目的。然后换水再漱，如此数次。颊部鼓动的频率与次数以自身耐受而定。提倡饭后、临睡前鼓漱。

（2）叩齿：是指通过反复的空咬合运动，使上下牙相互短暂叩击。叩齿方法：轻微闭口，使上下牙齿相互轻轻叩击数十次，尽量使所有牙齿相互叩触，用力不可过大，防止咬舌。经常叩齿可使牙齿稳固，不易松动和脱落，咀嚼力加强，促进消化机能。叩齿需量力而行，持之以恒。如果患有严重牙周病，则不宜叩齿。

问题5：如何进行牙龈按摩促进口腔健康？

答：牙龈按摩的方法有两种：一种是在刷牙时进行，将刷毛以45°轻压于牙龈上，牙龈受压暂缺血，当刷毛放松时局部血管扩张充血，反复数次；另一种是用食指进行牙龈按摩，漱口后将干净的右手食指置于牙龈黏膜上，由牙根向牙冠做上下方向的揉按，沿牙龈水平做前后方的揉按，依次按摩全口所有位点的牙龈数分钟，反复50次。通过按摩牙龈，增加牙龈组织液循环，有助于组织的代谢，提高牙周组织抵抗力，减少牙周病的发生。