



本期《名医在线》特邀青岛市第八人民医院口腔科主任姜德志,为您讲解“牙周病的防治”

问:牙周病是一种什么样的疾病?

姜德志:牙周病是发生在牙齿周围支持组织(牙龈、牙周膜、牙槽骨、牙骨质)的慢性感染性疾病,主要包括牙龈炎

牙周病治疗不当 可导致不可逆并发症

和牙周炎两大类。富含多种致病菌的“牙菌斑”是主要的病因。

牙结石、食物嵌塞、不良修复体、咬合创伤,以及吸烟、糖尿病、遗传等因素,会增加发病风险。不治疗会持续加重,与全身疾病相互影响,是成年人牙齿松动、脱落的主要原因之一。

问:牙周病的症状有哪些?

姜德志:牙周病早期常见牙龈红肿、刷牙或咬东西时出血,也可能伴有牙龈不适。病情发展后可形成牙周袋,并出现口臭、溢脓等情况;进一步加重时,会造成牙槽骨吸收、牙齿松动、移位、牙缝变大,严重时甚至导致牙齿脱落。由

于早期疼痛症状较轻,很多人容易忽视。

问:牙周病应该如何治疗?治疗不当会有哪些后遗症?

姜德志:牙周病治疗的核心是清除牙菌斑和牙结石,并控制炎症。

基础治疗包括洗牙(龈上洁治)、龈下刮治和根面平整,配合正确刷牙、规范使用牙线和间隙刷,并改善吸烟等不良习惯。较重者还可能需牙周手术、缺牙修复等治疗。治疗后仍需长期维护,通常每3—6个月复查一次。

牙周病治疗不规范,会引发一系列不可逆的并发症:1、不规范的治疗会导致牙周炎

症持续进展,反复发作,牙槽骨持续破坏,最终将导致牙齿脱落,影响咀嚼功能;2、会导致牙龈、牙周膜损伤,引发牙龈退缩、牙根暴露,出现牙敏感等症状,影响牙齿美观与使用寿命;3、会导致口腔菌群失调与继发感染,易引发牙周脓肿、急性牙龈炎甚至感染扩散;4、会使致病菌与炎症因子进入血液循环,增加心血管疾病等全身疾病的发病风险;5、会导致修复失败,例如种植体周围炎、义齿松动脱落等。

名医在线

栏目热线

0532-66988718

老年营养管理 有了权威指导

随着社会老龄化进程加快,老年患者比例持续增加。增龄带来的器官功能减退、多病共存和多重用药是营养不良高发的原因。近日,《中华老年医学杂志》发布《中国老年患者医学营养治疗指南(2026版)》,为老年慢病患者管理营养提供指导。

老年衰弱如何进行营养干预?

衰弱或衰弱前期老人应增加蛋白质补充(20—30克/天)或高蛋白口服营养补充,结合有氧和抗阻运动等,利于缓解衰弱状态。高蛋白食物主要包括瘦肉、蛋类、鱼虾、奶制品、豆制品。

口服补充欧米伽-3脂肪酸有助于预防和改善老年患者的衰弱状态,主要食物来源有深海鱼、亚麻籽、核桃、鱼油等。

老年肌少症如何进行营养管理?

建议老年肌少症患者每日摄入1.2—1.5克/千克蛋白质以增加肌肉量。饮食摄入不足者可给予高蛋白口服营养补充。足量蛋白质摄入联合不少于24周的抗阻运动,可增加肌肉量和

肌肉力量。另外,老年肌少症患者每日补充富含亮氨酸的支链氨基酸2.5—5克/天,或1.5—3克β-羟基-β-甲基丁酸酯,有助于改善肌肉量和肌肉力量。

认知障碍老年患者的营养管理有哪些特点?

认知障碍包括轻度认知障碍和痴呆症,是老年群体失能的重要病因。富含欧米伽-3多不饱和脂肪酸和B族维生素的膳食模式,能改善认知功能衰退,对整体认知功能、情景记忆、注意力有显著益处。另外,补充维生素D可减少维生素D缺乏老年患者痴呆发病率,延长无痴呆生存期。

老年糖脂代谢异常患者如何进行营养管理?

高脂血症患者应调整饮食结构、增加膳食纤维摄入、限制饱和脂肪和反式脂肪酸的摄入。富含膳食纤维的食物主要有全谷物、杂豆、薯类、蔬菜、水果和坚果。富含饱和脂肪的食物主要有肥肉、动物内脏、黄油、奶油、油炸食品,要少吃。富含反式脂肪酸的食物主要有有人造奶油、起酥油、油炸食品、糕点等也要少吃。 李迪

“做核磁被遗忘6小时”,会有辐射伤害吗

近日,“一患者做核磁被遗忘6小时”一事引发广泛关注。此次事件中,被遗忘在核磁共振室内6小时是否会造成严重健康损害呢?

核磁共振是利用磁场和无线电波来调节氢原子核的磁性方向,实现对人体机体软组织的成像,这个“核”指的是氢原子核。

专家表示,核磁共振成像使用的是强磁场和射频脉冲,而非X射线或放射性核素,整个过程不存在电离辐射。

除了核磁检查,影像检查中的B超(超声)检查也不存

在“辐射”问题。

相比于CT等检查项目,超声检查是通过超声波回声实时成像,由于无创便捷、没有辐射风险,适合孕妇和儿童,同时适宜进行肝、胆、胰腺等脏器结构和甲状腺、乳腺等结构检查。

哪些核医学检查项目涉及需要防范的电离辐射?

X光、CT和PET-CT等核医学检查项目,才会涉及需要防范的电离辐射。

不过,单次必要检查风险极低,建议患者不要因噎废食。

央视

春天少吃这3种水果

春天阳气升发,脾胃消化能力偏弱。有些水果看着新鲜诱人,吃多了却容易伤脾胃,老年人要多加注意。

西瓜

西瓜,性寒味甘。春天吃西瓜,寒性会直接侵入脾胃,导致脾胃运化失常,出现腹胀、拉肚子、肚子隐隐作痛的症状,加重脾胃虚寒。

芒果

芒果是热带水果,性湿

热,中老年人脾胃运化弱,吃多了容易加重体内湿气,出现腹胀、大便黏腻的情况。肠胃功能不好的老人、脾虚的人群都要慎食。

菠萝

春天我们的肠胃还没从冬天的“蛰伏”状态缓过来,吃多了菠萝容易反酸、烧心,甚至胃痛。另外,菠萝蛋白酶还可能引发口腔发麻、刺痛。在吃菠萝前切忌空腹。 健新