频繁进食冷热酸甜易发牙髓炎

春节期间和亲朋好友的聚会免不了要大吃大喝，不过很多人在享受美食的同时却容易忽视口腔健康。在这个特殊的时间里，我们以往的生活习惯和饮食结构都发生了很大的改变，甚至一些必要的口腔护理措施也因为昼夜颠倒的生活而被打断。通宵上网或玩牌导致作息规律颠倒容易造成身心疲劳抵抗力下降，为急性口腔疾病发作创造了条件；而不定时的吃饭、喝酒也使口腔清洁不彻底，让口腔牙缝成了细菌滋生的“乐园“。春节这段时间，牙痛、牙肉肿痛和出血等口腔急症患者也越来越多。

不规律生活和饮食习惯威胁口腔健康

首医大口腔医学院口腔研究所副教授刘颖表示，每年春节后口腔疾病患者总会增多，这是因为过节的饮食和作息方式给口腔疾病提供了有利条件。春节期间回家过年本来就舟车劳顿，走亲访友应酬很多，再加上抽烟喝酒和熬夜，抵抗力会比平时降低。人体口腔内的细菌群平时会形成一个平衡，但当人体抵抗力降低时，菌群平衡就会被打破。

另外，节日期间饮食的频率增多，不少人吃喝到深夜，没有刷牙就上床睡觉。春节期间鸡鸭鱼肉、零食糖果是餐桌上的常见食品，但是过黏过硬的食物容易给口腔造成损伤，使得口腔溃疡发生的几率增加。而过黏的食物如糖果等甜食会粘连在牙齿上不易清洁，容易滋生牙菌斑。

频繁吃喝警惕牙齿隐裂

由于春节期间吃喝比较频繁，所以一些牙齿隐患也容易浮出水面，比如牙齿隐裂症。刘颖表示，有些人在咀嚼硬物时突然感觉到牙齿疼痛，疼痛随后消失，而牙齿本身并没有什么异常。很多人觉得这是正常现象，所以并没有在意，实际上这种情况很可能是牙齿隐裂。牙齿隐裂就是牙齿有裂纹，看似坚固的牙齿其实也很脆弱。这种裂纹往往很细小，患者开始毫无觉察，随着裂纹的逐渐加深，患者开始有咀嚼时轻微疼痛或不适，并且越来越严重。

导致牙隐裂的原因主要有两点，第一，随着年龄的增长，不仅牙齿变脆了，而且牙周组织也日益脆弱。第二，缺乏日常的口腔护理观念，忽视牙周病等口腔疾病对口腔健康的危害。再加上春节期间宴请比较多，用牙齿开酒瓶，咬硬物等不良用牙习惯表现也比较突出，所以造成牙齿隐裂的几率也较大。

口腔溃疡反复发作

刘颖表示，节日期间很多人的饮食起居都不会太规律，再加之大量吸烟、饮酒，容易导致口腔溃疡频繁发作，而熬夜更会加大口腔溃疡产生机会。北方地区天气比较寒冷，所以在饮食上烫、辣的食物也较多，比如火锅、麻辣烫等。但滚热食物比较容易烫伤口腔黏膜，造成溃疡的机会大增。再加上春节熬夜比较容易忽略洁牙，加上免疫力下降，还容易引发牙龈肿胀、口臭、刷牙流血等问题。

本版采写/本报记者　贺潇

■ 护牙提醒

吸烟饮酒、通宵熬夜后及时清洁口腔

如果本身牙齿并没有问题，就需要在春节期间注意饮食和日常护理。刘颖表示，首先应该注意避免不良饮食习惯造成的黏膜损伤。节日期间要避免用牙过度，过多地吃冷、热、酸、甜的食品会引起牙髓炎，往往表现为牙齿的剧烈疼痛，夜间甚至还会出现偏头痛。这主要是因为牙髓组织发生了细菌感染。建议春节期间在防龋齿的基础上，避免频繁进食酸甜食品。

春节期间不少人忙于各种应酬，往往忽视了口腔卫生。刘颖表示，没有正确的洁牙会导致牙面堆积大量牙石、软垢，使口腔细菌数量急剧增加。而大量吸烟、饮酒、通宵熬夜使口腔唾液分泌减少，牙周组织的抵抗力下降，口腔细菌就会乘虚而入，导致牙周炎急性发作。

所以在春节期间也一定要坚持做好牙齿的清洁工作，如果不能及时清洁牙齿，也需要保证饭后漱口，有条件的还可以使用漱口水。现在市场上销售的漱口水品种比较多，也便于携带，在长途旅行中携带漱口水也比较方便。这样可以保证口腔的持续清洁，避免口腔环境发生变化。平时在选择漱口水的时候可以选择非医用的保健用护理品，因为医用的漱口水针对的人群不同，在没有医嘱的情况下使用可能会对口腔环境造成额外的负担。

■ 链接

牙齿健康自测

中华口腔医学会副会长俞光岩表示，长假期间出现的口腔疾病要分两种情况对待，如果牙齿本身没有问题，只是饮食不当造成口腔问题，就需要注意口腔的保健，适当配合一些治疗；但是如果牙齿本身就有隐疾，单纯靠洁牙和保健就不能解决问题，需要尽快到医院治疗。

如果没有足够的时间去医院检查的话，进行一下简单的自测也很有必要：

1、轻叩牙齿，或用牙刷帮助观察整口牙是否个个稳固无松动现象；

2、用舌尖感觉每颗牙齿，检查是否有缺失；

3、张大嘴，对着镜子看看牙齿是否有龋齿、黑点、牙结石以及色斑色素沉着。还要观察牙齿是否有食物嵌塞；

4、感觉一下口腔是否无溃疡、无异味；

5、观察牙龈颜色是否呈正常的粉红色、有无红肿迹象；

6、吃冷热酸甜等刺激性的食物以及刷牙时，感觉牙齿有无酸、痛、软感，或者出血现象；

7、感觉日常口腔内唾液分泌是否充足，有无干燥感。

口腔保健操

俞光岩表示，一些简单的保健动作，比如叩齿、转舌按摩、鼓漱等都有助于形成巩固健康的口腔环境。在长假口腔负担增加的情况下，每天做口腔保健操也是不错的护牙方式。

1、叩牙。这是我国较为传统的一种牙齿保健法。操作时只要上下牙齿互相碰击，发出牙齿撞击的声音即可。推荐早晚各进行一次，每次30-40次。

2、转舌按摩。翻卷舌尖，紧贴牙龈，进行360度旋转。先对外侧牙龈进行按摩，再对内侧牙龈进行按摩，每次进行30-40次。

3、鼓漱。转舌按摩几次，当感觉有唾液产生时不要咽下，继续搅动。等唾液渐渐增多后，开始用唾液漱口30次左右。对于有口腔疾病的一侧牙齿可以着重多漱几次，当感觉患牙部位不舒服时，也可以多漱几回。

4、手指按摩。漱口后用干净食指以垂直方向由牙龈向牙冠按摩，内外上下左右依次进行。然后改为沿牙龈水平方向按摩，依次分区进行，一次按摩大约5分钟。

春节期间吃喝比较频繁，所以一些牙齿隐患也容易浮出水面，比如牙齿隐裂症。
图/Getty-images

责编 李静　图编 高玮　美编 王璇　责校 林锡