



口腔疾病困扰全球近一半人

未治疗龋齿25亿 重度牙周病10亿
满口无牙3.5亿 每年新发口腔癌38万例

蔡富根/整理

在我们的日常生活中,多数人不把口腔问题当回事,即使发现牙龈出血、牙齿松动,只要不影响咀嚼,很快便抛在脑后。事实上,口腔疾病已成为全球最常见的非传染性疾病之一,根据世界卫生组织近日发布的《全球口腔卫生状况报告》(以下简称《报告》),目前世界上近一半的人口,即35亿人患有口腔疾病,比精神障碍、心血管疾病、糖尿病、慢性呼吸道疾病和癌症5种非传染性疾病病例数的总和高出约10亿。口腔疾病有哪些危害?我们应该如何对待?一起来看本期健康问诊带来的专家观点。

现状

口腔疾病病例数增长超过人口增幅

最常见的口腔疾病是龋齿(蛀牙)、重度牙周病、牙齿脱落和口腔癌。其中,未治疗的龋齿影响全球约25亿人;重度牙周病影响全球约10亿人;全牙列缺失(满口无牙)影响约3.5亿人;每年口腔癌新发病例数约有38万例。

引发口腔疾病的主要原因有较高的糖摄入量、吸烟、饮酒等,与常见非传染性疾病的风险因素非常相似,比如吸烟不仅容易导致心血管疾病、呼吸系统疾病以及癌症,也可能诱发重度牙周病和口腔癌。目前,全球都面临着口腔健康危机,主要有三大问题:

一是病例数增长太快。《报告》显示,1990~2019年间,全球口腔疾病的病例数增长了10倍以上,增幅约为50%,高于同期45%的人口增幅。低收入国家的病例数增加114%,中低收入国家增长70%,中高收入和高收入国家分别增长33%和23%,均超过各国的人口增幅。

二是口腔疾病负担日益严峻。伤残调整寿命年是从发病到死亡所损失的全部健康年,常用来衡量疾病负担。全球口腔疾病导致的伤残调整寿命年增加75%,低收入国家增幅最高,为123%,其次是中低收入国家(98%)、中高收入国家(78%)和高收入国家(37%)。

三是各国口腔疾病负担不平等。全球3/4的口腔疾病患者集中在中低收入国家,雪上加霜的是,越来越多经营烟草、酒类、含糖食品的企业瞄准中低收入国家,通过赞助学校活动、体育赛事等方式增加产品的吸引力,促使当地相关产品的消费量上升,进一步增加了中低收入国家维持口腔健康的难度。受收入、社会地位、教育等因素的影响,不同人群的口腔疾病负担也有差异,总的来说,低收入者、残疾人、独居或住养老院的老人、生活在偏远农村的人面临的口腔疾病负担更重。

危害

积极防治,谨防小病拖成大病

首都医科大学附属北京朝阳医院口腔科副主任医师韩静表示,很多人觉得口腔疾病不致命,因此不够重视。其实良好的口腔健康对进食、呼吸、日常交流等非常重要,有助提升幸福感和自信心,如果不积极防治,很可能将小病拖成大病,加重社会负担。

口腔疾病影响人的整个生命过程,乳牙龋齿的患病率在6岁左右达到高峰;恒牙龋齿的患病率在青春期和成年早期达到最高水平;重度牙周病主要影响中年人,60岁左右患病率最高;老年人主要受牙齿脱落的困扰。

1.龋齿。在龋病初期,细菌侵袭牙釉质、牙骨质等最浅表层,牙上出现小黑缝,但未引发不适;到了中龋阶段,病变到达牙本质浅层,牙上开始出现小黑洞,并伴随对冷、热等刺激的一过性敏感;病变深入牙本质深层后导致深龋,如果再不控制,细菌侵袭牙髓神经,可导致牙髓炎或根尖周炎,并伴随剧烈疼痛。很多患有龋齿的儿童青少年未及时治疗,引发急性感染、牙痛等各种不适,会影响他们的进食、说话、睡眠,时间久了还会耽误生长发育。

2.重度牙周病。牙周病是牙齿周围组织出现了炎症,不仅会破坏支撑牙齿的结缔组织和骨骼,还会引起全身的免疫炎症反应。多项研究表明,重度牙周病与糖尿病、心血管疾病、慢性阻塞性肺疾病等慢性疾病密切相关。近日,《英国癌症》杂志刊登的一项新研究显示,50岁

保健

日常生活中最好能做到以下3点

韩静表示,在我国,过于昂贵的治疗大多是因为拖得太久、病情复杂,如果能尽早发现问题及时就医,不仅能很快解决,花费也不高,如补牙、洗牙等基本治疗都在医保范围内。想让国人护好口腔,一方面需要国家加大投入,培养更多口腔医生、制定更合理的政策;另一方面还需要个人提高口腔保健意识,日常生活中最好能做到以下3点:

一是定期洗牙。日常刷牙可能清洁不到位,建议半年到一年洗一次牙。如果出现牙龈出血、牙齿敏感等症状,可能有轻度炎症,也可以通过洗牙解决。韩静强调,怀孕前尤其要洗牙,因为怀孕时激素水平升高,可能使轻度炎症发展为重

度牙周炎,增加早产和低体重出生儿的概率。

二是餐后刷牙、用牙线。有些人只有早上刷牙,其实晚上刷牙更重要,因为晚上口腔活动减少,没有说话、喝水、进食等干扰,在这种静态环境下,细菌很容易附着在牙上繁殖。有条件的話,每餐之后都要刷牙、用牙线。

三是多吃杂粮和蔬果。尽量多吃粗粮,在咀嚼中达到自洁的效果;多吃蔬果,有助降低炎症风险;少吃含糖食品、少吸烟、少嚼槟榔、少饮酒,儿童尤其要少喝饮料,喝完饮料应及时用清水漱口;少吃太烫、太热的食物,以免伤害口腔黏膜;少用牙啃瓶盖、骨头等硬物,养成良好的用牙习惯。

来源:《生命时报》等

指导专家:首都医科大学附属北京朝阳医院口腔科副主任医师 韩静