

# 最新研究：牙龈不健康，可能会增加癌症风险！你的牙还好吗？

近日,来自美国哈佛大学T.H.Chan公共卫生学院和中山大学附属第一医院等研究机构的研究人员在国际医学杂志《Gut》上发表了一项研究报告,他们认为:牙龈不健康,可能会增加癌症风险。

研究人员表示,研究结果基于两项长期健康研究的数据,数据表明,有牙龈疾病史的人胃癌和食道癌风险分别会增加52%和43%。而且,与没掉牙的人相比,掉牙的人胃癌和咽喉癌的风险分别会增加33%和42%。

简而言之,你的牙齿健康状况,与胃、食道、咽喉的健康状况成正比。

## 牙龈疾病越来越高发

越来越多的人感叹:牙医太赚钱了!洗一次牙几百块,拔一颗智齿上千块,补一颗牙几千块……实际上,是随着生活方式和饮食习惯的变化,我们的牙齿健康状况越来越糟糕了。

数据显示,年龄在35-44岁的居民中,约高达97%的人口腔内检出牙结石;超过87%的人牙龈出血。其中,男性的比例都高于女性。

不容乐观的是,口腔疾病趋于年轻化,5

岁以下的儿童中,有66%患有龋齿;12岁以下的儿童中,有28.9%患有龋齿。

## 常见的几种牙病

目前,临床上最常见的牙病有蛀牙、牙周炎、牙龈炎、牙结石4种。

**1.蛀牙。**大数据显示,我国每个孩子平均有2.8颗蛀牙。出现蛀牙的原因,一是口腔中存在致病菌,二是经常吃蔗糖等糖类食物导致牙齿持续的脱矿,三是牙齿自身聚集的菌斑不易清除。

蛀牙最常见的症状就是牙齿发黄、发黑,在食用冷、热或刺激性食物的时候有刺痛感。

如果蛀牙不及时拔掉,不但会影响消化系统,容易导致消化不良,还会影响面部发育,久而久之造成面部不对称,甚至会造成牙龈炎、牙周炎,使咀嚼功能下降。

**2.牙周炎。**牙周炎是由牙菌斑生物膜引起的牙周组织的慢性感染性疾病,流行病学调查数据显示,我国居民牙周健康率仅为14%,牙周炎是导致我国成人失牙的主要原因。

牙龈出血、牙龈红肿、口臭、咀嚼无力等是牙周炎的典型症状。除了会导致牙齿脱落,

牙周炎还会影响消化系统的正常运行,还会降低脑细胞的活力,使记忆力减退,甚至会发展为慢性感染灶,引起全身性的疾病。

预防牙周炎,不仅要养成良好的口腔卫生习惯,还要定期洗牙,清除牙面上的菌斑和牙石,保持牙周健康。

**3.牙龈炎。**牙龈炎是发生在牙龈组织的一种炎症病变,炎症主要发生在游离龈和龈乳头,高发于青少年、妊娠期妇女和口腔卫生不良者,通常是由于局部刺激引起的,比如刷牙方法不当、局部软垢堆积等,主要表现为牙龈红肿、质地松软、牙龈出血、口腔异味等。

如果牙龈发炎严重,牙根就会外露,时间长了就会出现牙周炎,造成牙齿松动,甚至牙齿脱落等。预防牙周炎,平时要用正确的刷牙方法刷牙,如果牙齿上有牙结石,还要去洗牙。

**4.牙结石。**几乎所有人都有牙结石,牙结石是一种沉积在牙面上已经钙化的或者是正在钙化的菌斑。粘附性比较强的食物进入口腔,就容易沉积在牙齿上,再加上牙菌斑和吸烟等因素的影响,牙结石就出现了。

牙结石最常见于下前牙靠近舌头的一面,呈黄色或棕黄色,表面粗糙,有很多小孔。一方面,牙结石会影响美观。另一方面,牙结石会不断刺激牙龈,导致口腔异味,以及牙周炎、牙龈炎等牙周疾病。

## 牙齿不好会影响全身健康

保持口腔的清洁卫生很重要,不光是为了一口好牙,还是对全身健康的一种保护。要知道,牙齿不好,可能会牵连到身体的其他部位,引起许多全身性疾病。比如:

牙齿不好,胃受累。在进食时,牙齿上滋生的细菌很容易进入胃里,降低胃功能,影响消化系统高,引发胃部感染。

牙周炎与慢性肾脏病之间存在正相关关系,牙周炎→肾脏免疫炎症→肾脏衰竭→尿毒症,形成了一个完整的发展链条。

由于全身的血液是流动的,当口腔中存

在病菌感染,刺激牙龈发炎,同时也会导致炎症物质进入血液,造成血管出现炎症,增加心血管疾病风险。

## 这些行为在伤害我们的牙齿

为什么我们的牙齿健康状况如此不容乐观?看完这些伤害牙齿的行为,你就知道了:

刷牙时用力过大。不是力气越大,牙齿刷得越干净,用力过猛反而会过分损耗牙齿表面的釉质,导致牙齿过敏、牙髓暴露。所以,刷牙的力度要柔和。

经常用牙签剔牙。吃完饭之后,食物残渣夹在牙齿缝间,用牙签剔出来很爽,但这样会使牙龈不断萎缩,牙齿变得更加敏感,更容易患龋齿和牙周病。如果吃完饭有菜塞牙缝,可以用牙线替代牙签。

经常吃生冷、过烫和刺激性食物。重口味的食物会刺激牙龈,让牙齿磨损,甚至引起牙齿龟裂、断裂。所以,平时要少吃太冰或太烫的食物。

总是用单侧牙齿咀嚼食物。长期单侧咀嚼食物,而另一侧牙齿长期不用,会造成肌肉、关节及颌骨发育不平衡,容易发生各种牙周病。吃东西时,要养成两边咀嚼的习惯。

## 提醒:牙膏不能解决牙病,需寻求正规治疗

前面我们说过,可以使用含氟牙膏进行牙齿保健。但是,牙膏并不能治疗牙病,而市面上一些号称可以治疗牙病的牙膏不过是商家宣传的噱头,今年6月29日,国务院公布了《化妆品监督管理条例》,其中,条例首次将牙膏参照有关普通化妆品的规定进行管理,这也意味着“美白”、“牙龈止血”等宣传语不能出现在广告中。

所以,当出现牙疼、智齿、牙龈发炎等问题时,我们还是应该及时去牙科治疗,以防病情发展到更严重地步。

我们身体的每一个部位都要好好保护,更何况是每天都要使用无数次的牙齿。想一想看牙那么贵,你还不快点学习牙齿保健的知识?



## 眼科医生

**殷丹 Dan Yin, M.D.**  
(301)770-2020  
(Mon-Sat. 急诊24HRS)  
6333 Executive Blvd, Rockville, MD  
www.washingtoneyeconsultants.com

- \* 纽约医学院 M.D.
- \* 著名的 New York Eye and Ear infirmary 住院医师
- \* 美国眼科专家文凭
- \* Holy Cross Hospital 眼科主任医生

**一流医院, 一流医术, 一流设备, 一流医护**

- 无刀激光白内障手术
- 近视, 远视, 和散光激光矫正及人工晶体植入
- 青光眼, 视网膜疾病, 眼睛发炎, 干涩, 眼睑疾病, 角膜损伤

- 糖尿病和高血压眼底检查
- 眼皮下垂修复和眼部美容(包括注射美容填料)
- 定制和验配普通/隐形眼镜

3-089

## 维州马州妇产科不孕科

美国妇产科学院院士、德州理工大学医科博士, 爱因斯坦大学主治医师  
曾任 Johns Hopkins University 妇产科临床副教授

### 颜世莲 Dianna Yan, MD

● 每年定期妇女抹片及乳房检查  
● 孕妇产前检查、接生、无痛分娩  
● 不孕症、输卵管及精液检查; 人工受孕  
● 泌尿系统、尿道膀胱感染; 小便失禁  
● 子宫、膀胱下垂、脱落; 治疗不用开刀  
● 子宫颈癌; 治疗不用开刀  
● 卵巢、子宫囊肿; 切除不用开刀  
● 子宫镜扎输卵管; 不用开刀  
● 阴道松弛整形  
● 减除静脉曲张、蜘蛛痣; 不用开刀

### 俞国贤 Steve Yu, MD, FACOG

诊所备有最先进超声波扫描、激光, 子宫镜、子宫颈癌检镜, 还有最新 cryotherapy, radiofrequency 和 Leep 设备 (免开刀腹腔镜手术、妇科、泌尿、阴道盆腔整形手术)

**接受各种保险 PPO 和 HMO 自费优惠**

**马州** 301-963-0900  
8909 Shady Grove Ct, Gaithersburg MD 20877

**维州** 703-876-6200  
8622 B Lee Hwy, Fairfax, VA 22031

3-109

## 罗迅妍 医师 疼痛康复科

Joan Luo M.D. Board Certified Physical Medicine & Rehabilitation

- 福建医科大学毕业
- 纽约州立大学研究生
- 国家卫生总署 Fellow

- 国家康复医院住院医师
- 宾州大学附属医院住院医师

Maryland Neurological Institute 及 Ann Arundel Medical Center 主治医生

**主治** 脊椎、神经、关节及肌肉疼痛、车祸、工伤、运动跌打、损伤、头痛及中风后遗症, 神经肌电诊断、各种封闭注射、针灸理疗

**接受各种医疗保险及车祸工伤保险**

预约电话: 301-987-8988 703-738-6127  
马州 8943 Shady Grove Court, Gaithersburg, MD 20877 355 和 270-8 号出口  
维州 3601 D Chain Bridge Road, Fairfax, VA 22030

3-032

## 裴万征 医师 妇产科

Richard Wanzheng Pei, MD, PhD  
703-698-9668  
starcareobgyn.com

**聚有十多年临床经验**

- 美国妇产科学院院士
- 乔治华盛顿大学医学院临床助理教授
- Robert Wood Johnson 医学院妇产科毕业
- 哥伦比亚大学生理学博士
- 北京医科大学本科及整形外科毕业

- 子宫内腺清除术: 根治经血过多
- 子宫镜结扎输卵管, 不须开刀
- 松弛阴道收紧术, 改善性功能
- 痔疮切除、乳房肿瘤切除
- 药物去除静脉曲张和蜘蛛痣

**自费优惠**

- 微创腹腔镜手术: 子宫及子宫肌瘤切除, 不须开刀
- 妇科泌尿: 治疗尿失禁, 及非感染性尿急和夜尿增多
- 盆腔整形手术: 修复子宫下垂、膀胱脱出、阴道松弛

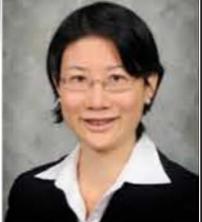
Fairfax Hospital Office: 3301 Woodburn Rd, Suite 102, Annandale, VA 22003 Next to Inova Fairfax Hospital Tel: 703.698.9668  
Herndon Office: 106 Elden St, Suite 13, Herndon, VA 20170 Close to Reston Hospital Tel: 703.432.2433

3-049

## MOCH 血液, 肿瘤专科门诊

Montgomery Oncology Care and Hematology

- 美国临床肿瘤学会会员
- Suburban Hospital, Shady Grove Adventist Hospital 专科主治医师
- 美国国立肿瘤研究院 (NCI) 与心、肺、血液研究院 (NHLBI) 血液与肿瘤专科 Fellow
- 哥伦比亚大学医学院附属圣文森特医疗中心内科住院医师



**王冬梅 医师**  
Dongmei Wang, M.  
预约电话  
(301) 424-9723  
(301) 337-8116

**主治** 乳癌, 肺癌, 大肠癌, 胃癌, 肝癌, 胰腺癌, 头颈肿瘤, 肾癌, 前列腺癌, 膀胱癌, 宫颈癌, 卵巢癌, 淋巴瘤, 骨髓瘤 等各种癌症及各种血液病

地址: 9715 Medical Center Drive, Suite 531, Rockville, MD 20850  
位于 Shady Grove 医院急诊室右侧的门诊楼内, Metro 及 66, 40, 43 号公车可达

3-073



## 樊薇 Wei Fan MD 内科医师

主治各种内科急慢性疾病、外科、妇科、皮肤科常见疾病, 健康体检、预防接种、肿瘤普查、妇科年检。

**具有多年临床经验, 认真负责, 耐心周到, 个体化精细诊疗。**

**接受各种保险及自费, 全面接受新病人**

- 美国内科学会专科文凭
- 美国内科学会会员
- Shady Grove Hospital 主治医师
- Hackensack UMC Mountainside Hospital 内科住院医师

预约电话: 240-690-4114 或 301-299-3039

地址: 2401 Research Blvd Suite 370, Rockville MD 20850

3-115

## 精神心理专科

### 郑三君 医师

Jimmy S. Chen M.D. Ph.D.  
Board Certified Psychiatrist

- ★ 美国康乃迪克大学神经内分泌学博士
- ★ 哈佛医学院附属麻省总院和儿童医院研究员
- ★ 天普大学附属达拉威精神疾病中心总住院医师

**主治** 忧郁症、焦虑症、躁狂症、情感障碍、精神创伤后综合症、恐惧噩梦精神分裂症、强迫症、厌食、失眠、儿童行为障碍、多动症、性功能障碍、老年痴呆症。各种精神、心理和行为疗法, 最安全、有效、先进药物疗法。

公民入籍英文免试证明 司法协助

Tel: 240-498-4509; 240-888-0403; 301-740-2680; 接受多种医疗保险和自费  
Fax: 301-560-4924 Email jimmychen1988@hotmail.com  
18502 Office Park Drive Montgomery Village, MD 20886, Gaithersburg (270 Exit 11)

3-022