

牙龈红肿发炎，如何预防和治疗？

官静

蒲江县第二人民医院 四川成都 611600

首先，咱们得明确一点，牙龈红肿发炎，可不是闹着玩的。用专业术语来说，这就是牙龈炎的典型症状，如果不及时治疗，可能会引发更严重的口腔问题。所以，大家要高度重视哦！

一、了解你的敌人——牙龈炎

牙龈炎，顾名思义，就是牙龈发炎了。它的典型症状包括牙龈红肿、出血，甚至伴有口臭。你可别小看这些症状，它们可是口腔健康的“红灯”警告！如果不及及时治疗，可能会导致牙周炎、牙齿松动等大问题。

二、防患于未然——预防牙龈炎的妙招

日常口腔大扫除：想要远离牙龈炎，首先得做好日常口腔清洁工作。每天至少刷牙两次，每次不少于两分钟。记得使用牙线或牙缝刷清理牙缝，不让食物残渣有藏身之地。

选对“武器”很重要：选择合适的牙刷和牙膏是预防牙龈炎的关键。软毛牙刷和温和+氟的牙膏是你的最佳选择，它们能帮你轻松扫除牙菌斑，保护牙齿健康。

定期“体检”不可少：每半年至少去看一次牙医，做个全面的口腔检查。这样，口腔问题就能及时发现、及时解决啦！

饮食健康也关键：少吃高糖食物，多吃新鲜蔬果，增强口腔抵抗力。毕竟，身体是革命的本钱嘛！

三、迎战牙龈炎——治疗妙招大揭秘

加强口腔“防线”：发炎期间，更要注重口腔卫生。可以增加刷牙次数，但切记要轻柔对待你的牙龈哦，避免造成二次伤害。

漱口水来助阵：在医生的建议下，可以尝试使用具有抗菌作用的漱口水。它们能有效减轻炎症，让你的口腔焕然一新。

远离“刺激”源：那些辣得让人跳脚、热得能烫伤舌头、冷得能冻掉牙的食物，统统都要暂时说再见啦！它们可是会刺激到你那已经发炎的牙龈哦；多吃些温软、易消化的食物，像是稀饭、面条等，既营养又不会给牙龈带来额外的负担。

治疗：牙龈炎的治疗方法主要包括一般治疗、药物治疗和手术治疗。

一般治疗：

保持口腔卫生：定期刷牙，使用牙线清洁牙缝，以去除牙菌斑和食物残渣。

调整饮食习惯：避免过多摄入含糖食物和饮料，多吃新鲜蔬菜水果，减少辛辣刺激生冷食物的摄入。

使用漱口水：在医生指导下，可以使用含有抗菌成分的漱口水来帮助减轻炎症。

药物治疗：

局部用药：对于炎症较重的患者，可以使用1%-3%的过氧化氢液冲洗牙龈沟，并在牙龈沟内涂擦碘甘油等灭菌药物。

口服用药：在医生指导下，可以口服抗生素（如甲硝唑片、盐酸左氧氟沙星片等）和非甾体抗炎药（如布洛芬片、美洛昔康胶囊等）来控制炎症和缓解疼痛。

来源期刊



中国期刊网

暂无封面

医师在线

2024年14期

相关推荐

同分类资源

更多

- [\[基础医学\]](#) 优质服务模式应用于门诊护理管..
- [\[基础医学\]](#) 政工干部如何在医院人事管理工..
- [\[基础医学\]](#) 如何做好胃肠镜检查的术前准备
- [\[基础医学\]](#) 护理干预对提高胃肠镜检查合格..
- [\[基础医学\]](#) 房颤合并心力衰竭患者心脏结构..
- [\[基础医学\]](#) 基于脆弱性分析的风险护理模式..
- [\[基础医学\]](#) 环泊酚用于妇科宫腔镜手术全身..
- [\[基础医学\]](#) 调神助育：靳三针疗法治疗男性..
- [\[基础医学\]](#) 老年慢性病多病共患患者药物相..
- [\[基础医学\]](#) 正念认知干预对青少年抑郁障碍..

相关关键词



手术治疗：

牙龈脓肿引流：对于牙龈炎加重引起的牙龈脓肿，需要手术切开引流。

牙龈瘤切除：如果牙龈炎局部增生成为牙龈瘤，则需要通过手术切除。

四、调整生活方式，远离牙龈炎

减压放松心情：长期的精神压力可能会影响口腔健康，所以记得要学会放松自己，保持良好的心态哦！

戒烟限酒保健康：烟草和酒精都是牙龈的“大敌”，为了你的口腔健康，最好还是少碰为妙吧！

定期检查不可少：这个前面已经提到过了，但还是要再次强调一下。定期去牙医处报到，可以及时发现并解决口腔问题哦！

五、揭秘牙龈发炎的“幕后黑手”

牙菌斑作祟：这是导致牙龈炎的“头号元凶”。牙菌斑是牙齿表面的一层细菌性生物膜，如果不及时清除，就会引发牙龈发炎。

牙石“助纣为虐”：牙石是牙菌斑矿化后形成的硬质物质，它为细菌提供了一个“安乐窝”，让牙龈炎更加严重。

其他“帮凶”也不容忽视：比如口呼吸、不良的口腔习惯、内分泌失调等，都可能成为牙龈炎的诱因哦！

高危人群也要特别注意啦！口腔卫生习惯差、特殊生理状态（如孕妇、青少年等）以及患有系统性疾病（如糖尿病、心血管疾病等）的人群，都更容易受到牙龈炎的“青睐”。

六、警惕牙龈炎的“同伙”——并发症

牙周炎：牙龈炎持续发展可能导致牙周炎，这是一种更严重的口腔疾病，甚至可能导致牙齿松动或脱落。

口腔感染扩散：牙龈炎可能引发口腔其他部位的感染，如咽喉、颌面部等。到时候可就不是简单的牙龈问题了哦！

全身性感染风险增加：虽然概率较低，但严重的牙龈炎也可能导致全身性感染。所以，大家还是要高度重视起来的！

结语

说了这么多，你是不是对牙龈炎有了更深入的了解呢？其实啊，口腔健康跟我们身体的其他部分一样重要。预防和治疗牙龈炎并不难，关键在于我们日常生活中的细心呵护。所以啊，别再犹豫了，赶紧行动起来保护你的牙龈健康吧！

同系列内容

1	HIV抗体免疫检测技术科普	296	2024-09
2	HIV抗体免疫检测技术科普	287	2024-09
3	尿液检查：小小一滴，健康大揭秘	254	2024-09
4	中医说肿瘤：怎么回事，怎么办？	276	2024-09
5	新生儿黄疸怎么办？了解这些你就不怕了	298	2024-09
6	儿童口腔溃疡护理方法	355	2024-09
7	孩子拍X光片，家长要知道的那些事	346	2024-09
8	冠心病有哪些症状？如何进行预防	274	2024-09
9	盆底康复：重塑女性健康与自信的关键	259	2024-09
10	牙龈红肿发炎，如何预防和治疗？	298	2024-09

[查看全部](#)

期刊网介绍

服务条款

知识产权声明

联系我们

学术通

定制服务

广告合作

友情链接

期刊合作

合作流程

商务合作

广告服务

期刊大全

论文中心

期刊检索

论文检索

客服QQ：00000000 琼网文【2021】1550-113号

增值电信业务经营许可证：琼B2-20210322

出版物经营许可证：新出发龙华出字第(2021)009号

广播电视节目制作经营许可证：(琼)字第00779号

若发现您的权益受到侵害，请立即联系客服QQ(30444492)或邮箱(qikanonline@126.com)，我们会尽快为您处理

版权所有 ©2023 期刊网 冀ICP备2023044594号-1

