

【本文摘译自美国糖尿病协会 (American Diabetes Association) 官网糖尿病健康教育材料 *All About Quitting Smoking*】

参考文献

[1] Peng K, Chen G, Liu C, et al. Association between smoking and

glycemic control in diabetic patients: Results from the Risk Evaluation of cAncers in Chinese diabeTic Individuals: A LONgitudinal (REACTION) study [J]. Journal of Diabetes, 2018, 10: 408-418.

糖尿病与口腔健康

福建省立医院口腔科 (福州 350001) 陈 钢

陈 钢简介: 福建省立医院口腔科主任医师, 口腔修复专业。毕业于福建医科大学口腔系, 至今已工作二十余年。现任中华口腔修复专委会常务委员、福建省口腔修复专委会常务委员、福建省口腔种植专委会常务委员、福建省口腔协会常务理事、福建省执业医师及规培基地考官。承担教学任务。在国家级及省级刊物发表论文二十余篇。主持省级重点科研基金项目一项。

1 研究显示糖尿病患者具有更高的口腔疾患风险, 避免产生口腔健康疾患的措施包括:

1) 控制血糖; 2) 正确使用牙线和口腔冲洗来控制菌斑; 3) 定期口腔检查, 你的牙医会告知复诊频次。

2 你可能遇到的问题包括:

1) 牙龈炎 (牙龈疾病的早期阶段); 2) 牙周炎 (严重的牙龈炎); 3) 鹅口疮 (真菌性口炎, 一种由真菌引起的口腔感染); 4) 口干症 (引起酸痛、溃疡、感染及龋齿)。

2.1 牙龈炎: 牙龈疾病的早期阶段, 会导致激惹、肿胀和出血, 严重时导致牙周炎。当患上牙龈炎时, 微生物会侵蚀你的牙龈和牙槽骨。一切起源于菌斑——一层黏性的由食物、唾液和微生物组成的膜。如果未能将菌斑和牙结石清除掉, 即便温和的刷牙也会导致牙龈出血, 这就是牙龈炎。

2.2 牙周炎: 如果你的血糖太高, 那么患牙龈疾病的几率就更大了, 因为更加容易感染细菌。你不得不与之抗争, 如果放任不管, 感染就会逐渐侵蚀牙周的骨组织而导致牙松动, 这时要保住牙齿就需要牙周手术, 否则牙就会脱落或被拔除。就像所有的感染, 牙龈疾病可能是导致血糖升高和糖尿病更难控制的风险因素之一。

关于糖尿病与牙体牙周疾病之间的关联性, 本文译者及其团队曾在 2015 年的《中华糖尿病杂志》上发表了一篇名为《牙周治疗对 2 型糖尿病患者糖化血红蛋白的影响》的论文^[1], 表明牙周手术中的龈上洁治结合龈下刮治不仅能显著改善 2 型糖尿病患者的牙周组织炎症状况, 同时可能对患者的血糖控制有所改善。

2.3 口干症: 有时你会觉得口腔干燥, 这可能是由于药物或血糖水平太高引起的。因为唾液分泌的减少会导致细菌及

其代谢产物酸的冲刷减少, 导致龋齿风险增加, 还会导致唾液腺感染。如果患上此症, 请多喝些无糖的果汁, 嚼些无糖口香糖或无糖的糖果来保持唾液流动, 也可使用唾液替代品 (可在药店买到)。良好的血糖控制可防止或减轻由糖尿病引起的口干症症状。

2.4 真菌性口炎 (鹅口疮): 另一个糖尿病与口腔疾病相关的因素是真菌。鹅口疮是一种由口腔真菌引起的感染, 要控制好它, 就必须控制好血糖和禁烟。如果你戴义齿的话, 最好每天摘下清洗。

3 当口腔出现问题时会有哪些症状?

1) 刷牙或使用牙线时出血, 这不正常, 即使不痛也需要检查; 2) 红肿压痛的牙龈; 3) 牙龈退缩, 部分会导致牙根暴露, 使你的牙看起来更长; 4) 挤压牙龈时溢浓; 5) 口臭; 6) 牙松动; 7) 咬合异常改变; 8) 活动义齿或固定义齿的适合性改变。

4 我需要告知我的牙医我得了糖尿病吗?

特别需要。你的牙医及口腔卫生助理需要积极对待, 你必须告知他们你所有的病情变化及服药状况。如果血糖没控制好, 请推迟所有非紧急性的牙科治疗。

【本文摘译自美国糖尿病协会 (American Diabetes Association) 官方网站上有关糖尿病健康教育材料 *Diabetes and oral health*】

参考文献

[1] 陈钢, 杨国红, 翁文鑫, 等. 牙周治疗对 2 型糖尿病患者糖化血红蛋白的影响 [J]. 中华糖尿病杂志, 2015, 7 (10): 645-648.