

# 经常熬夜会损伤牙齿

如今，人们的夜生活越来越丰富，很多工作压力大的年轻人结束白天的工作后，希望尽可能利用短暂的夜间时段娱乐放松。于是，熬夜成了非常普遍的现象。熬夜的危害有很多，其中一点常被大家忽视，那就是损害口腔健康。

## 熬夜对口腔的危害

唾液分泌减少，导致口干、口臭

长期熬夜会使唾液分泌减少，出现口干症状。唾液有清洁口腔的作用，分泌减少会使口腔卫生变差、食物残渣堆积，细菌尤其是厌氧菌大量繁殖，导致口臭。

导致蛀牙和炎症

在夜间细菌活跃的同时，很多人还会在熬夜时吃夜宵，且不会及时漱口刷牙，这使得食物残渣嵌塞在牙缝中，被细菌分解出大量酸性物质，危害牙齿健康，从而导致蛀牙和炎症。

影响牙槽骨健康

长期熬夜会导致牙槽骨吸收，使人们的牙龈出现萎缩，患上牙周炎。如果问题严重，还可能导致牙齿松动、脱落。



孔德让为患者诊治。

## 得了牙周炎怎么治

一般来说，牙龈出血是牙周炎最早期的症状之一。牙龈出血、组织发炎、细菌代谢还会使口腔产生异味，这是牙周炎的另一个信号。此外，如果牙齿之间出现“黑三角”，表明已患有牙周炎，患者需要尽快到口腔医院就诊。

牙周炎的治疗一般包括以下4个阶段：

**基础治疗：**通过常规的治疗方法消除致病因素，控制牙龈炎症，消除牙菌斑以及其他局部刺激因素，必要时需要进行牙髓治疗。

**牙周手术治疗：**如果患者存在5毫米以上的牙周

袋，或牙龈及骨形态不良、膜龈关系不正常时，需要进行手术治疗，主要包括翻瓣手术、植骨术、膜龈手术以及种植手术。

**修复治疗：**一般在牙周手术后2个月~3个月开始进行修复治疗，此时牙龈的外形和龈缘位置已经基本确定，可以进行永久性固定修复或者可摘局部义齿修复，必要时需要固定松动牙。

**牙周支持治疗：**牙周支持治疗属于维护期治疗，主要包括定期复查，以确定牙菌斑控制情况、牙结石量、牙齿松动度以及全身疾病的控制情况。

## 导致牙齿脱落的原因

上面说到，长期熬夜会使牙槽骨吸收，引起牙周炎，导致牙齿脱落。实际上，在熬夜的年轻群体中，患有这两种类型的牙周炎较为常见——慢性牙周炎和侵袭性牙周炎。

慢性牙周炎的优势致病菌是牙龈卟啉单胞菌，而侵袭性牙周炎的优势致病菌是伴放线杆菌。慢性牙周炎发病较晚，通常在成年后才逐步发展。而侵袭性牙周炎起病很早，可开始于青春期前后，以35岁以下的患者居多。慢性牙周炎病变发展比较慢，患者口中的牙菌斑、牙结石较多。而侵袭性牙周炎病变发展快，而且病变程度比较严重，会使牙周附着快速丧失和牙槽骨吸收。

了解了两者的区别后，我们就可以得出结论：长期熬夜使年轻人牙齿脱落的原因通常是侵袭性牙周炎。侵袭性牙周炎危害虽大，初期症状却不明显，很容易被人们忽略。然而，随着病情发展，牙槽骨退缩引起邻牙之间的空隙越来越大，牙齿松动、移位和脱落也随之而来。

本版组稿 郑伟元

本版图片由周口德正医院提供

协办单位

周口德正医院

联系电话：17639760256

## 如何保护牙齿

**选择有抑菌功能的牙膏**

选择有抑菌功能的牙膏，在刷牙的基础上加用非处方漱口水，进一步降低口腔内的细菌量，预防牙龈炎和龋齿。

**多清洁一次牙齿**

晚上10点刷一次牙，将口腔内细菌数量尽量减少，熬夜睡觉前再刷一次牙，并使用牙线清洁牙缝和食物残渣。

**正确使用牙刷**

使用巴氏刷牙法刷牙，刷牙时间不少于2分钟。将牙刷与牙齿呈45度角，轻轻颤动刷牙，确保每个牙齿的表面和牙缝都能得到清洁。

有的人认为，电动牙刷清洁力比普通牙刷高几十倍，所以可以优先选用电动牙刷。然而，如果患者已经出现牙周炎症状，最好不要盲目使用电动牙刷。由于电动牙刷振动频率高，容易导致牙龈受到机械性创伤，从而加重牙龈炎症。此时，患者应先到口腔医院治疗牙周病，在医生的建议下确定是否使用电动牙刷。

**尽量避免夜间进食**

夜间进食在损害牙齿健康的同时，还会加重肠胃负担。

**定期口腔检查**

经常熬夜的年轻人，最好每半年到正规口腔治疗机构做一次口腔检查，并刷牙一次。需要注意的是，一旦出

现牙龈异常现象，不要听信偏方、自行处理，患者一定要及时到正规口腔治疗机构进行系统检查、治疗，以免加重病情。

(周口德正医院 孔德让)



孔德让，周口德正医院特邀专家，原郑州大学第一附属医院口腔专家，擅长种植牙的修复治疗、牙齿美容(DSD)、烤瓷牙制作、隐形义齿制作、全口(半口)吸附性义齿制作、局部义齿铸造支架的科学设计及精密制作等。

坐诊时间及地点：每周日全天，周口德正医院。