

牙周炎的致病因素与治疗策略

▲ 玉林蓝天口腔医院 文小燕

牙周炎是一种慢性进行性的炎症性疾病，累及牙龈、牙周膜、牙槽骨和牙骨质等牙周组织。牙周炎通常不局限于单个牙齿，而是影响整个口腔牙齿。如果不及时治疗，牙周炎可能由口腔异味、牙龈红肿、出血发展到牙松动、牙龈溢脓甚至牙脱落等问题。

牙周炎的致病因素

口腔卫生不佳 口腔卫生不佳是牙周炎的主要致病因素之一。长期不刷牙、不使用牙线清洁牙缝，导致牙菌斑和牙结石的形成。牙菌斑是口腔内细菌滋生的温床，细菌在牙菌斑中繁殖并分泌毒素，刺激牙龈产生炎症反应。随着时间的推移，牙结石逐渐钙化，进一步加重牙龈炎症和牙周组织的破坏。

免疫系统异常 免疫力下降或自身免疫性疾病导致牙龈组织对细菌的抵抗力降低，使感染容易扩散。例如患有糖尿病、风湿性关节炎等免疫系统疾病的患者，患牙周炎的风险增加。

吸烟和酗酒 吸烟会损害口腔免疫系统的功能，降低牙龈组织的抵抗力。烟草中的有害物质还可以直接作用于牙周组织，加速牙周炎的发展。酗酒则会导致口腔卫生状况恶化，同时酒精对牙龈组织产生直接的损害作用。

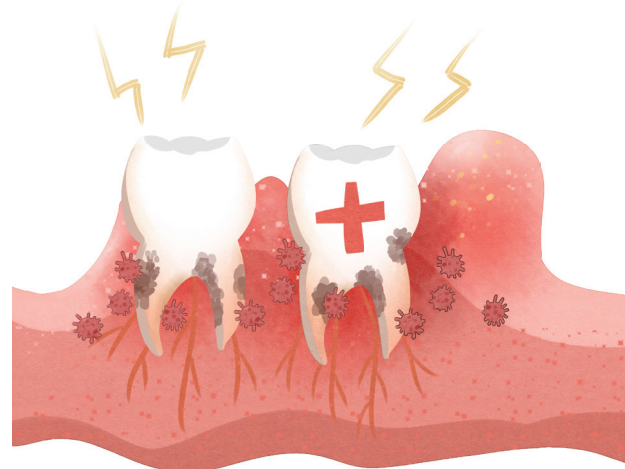
其他因素 年龄、性别等因素也可能与牙周炎的发生有关。随着年龄的增长，牙龈组织逐渐萎缩，对细菌的抵抗力减弱，患牙

周炎的风险增加。女性在某些时期如孕期、经期等也可能增加患牙周炎的风险。此外，营养不良、职业因素等也可能与牙周炎的发生有关。

牙周炎的治疗策略

基础治疗 基础治疗是牙周炎治疗的关键。主要包括口腔卫生指导、定期洁牙、龈下刮治等措施。通过清除牙菌斑和牙结石，控制口腔内细菌的滋生和感染。龈下刮治可以清除牙龈下的牙石和菌斑，减轻炎症反应。

药物治疗 药物治疗可以辅助基础治疗，缓解炎症疼痛和感染症状。以使用抗菌药物来控制感染，非甾体消炎药缓解炎症疼痛，局部使用皮质类固醇药物减轻炎症反应。



手术治疗 对于严重的牙周炎，可能需要进行手术治疗。牙周翻瓣术是一种常用的手术方法，通过切开牙龈，清除牙石和感染的组织，然后缝合牙龈。这种方法可以有效地治疗牙周炎并改善牙齿松动。骨增量手术则用于修复牙槽骨的缺失和吸收。

维护期治疗与护理 在治疗结束后，需要继续进行定期复查和维护。定期洁牙和龈下刮治可以清除牙齿表面的菌斑和牙结石，保持口腔卫生习惯可以减少细菌滋生。同时注意饮食调整，避免过多摄入糖分和加工食品，以维护口腔健康。

特殊情况处理 针对不同病因采取个性化治疗方案也是必要的。例如，对于免疫系统异常的患者，可能需要通过免疫调节药物来改善口腔免疫环境；对于吸烟和酗酒的患者，需要积极戒烟限酒，以减少对口腔健康的损害。

科学护牙指南

养成良好的口腔卫生习惯 每天刷牙两次，使用正确的刷牙方法（如巴氏刷牙法），避免使用刷毛过硬的牙刷。定期使用牙线清洁牙缝，并使用漱口水清洁口腔。

定期进行口腔检查

至少每年进行一次口腔检查，以及及时发现并处理口腔问题。定期洁牙，清除牙菌斑和牙结石。

戒烟限酒 戒烟可大大降低患牙周炎的风险，并有利于口腔健康。适量饮酒可能对口腔健康有益，但过量饮酒会对口腔健康造成负面影响。

均衡饮食 保持均衡的饮食，摄入足够的维生素和矿物质，有助于维护口腔健康。增加水果、蔬菜、全谷类食物的摄入。

强化免疫系统 保持健康的生活方式，如规律作息、适量运动、减轻压力等，可以增强免疫系统的功能，预防牙周炎的发生。锻炼身体，保持健康的体重，也可以增强身体的抵抗力。

关注特殊人群 对于老年人、孕妇、糖尿病患者等易患牙周炎的人群，应特别关注口腔卫生和定期进行口腔检查。这些人群的口腔问题可能更加严重，需要及时发现和治疗。

牙周炎是一种常见的口腔疾病，对口腔健康产生严重影响。了解牙周炎的致病因素、治疗策略以及科学护牙指南，有助于预防和治疗牙周炎，维护口腔健康。通过养成良好的口腔卫生习惯、定期进行口腔检查、戒烟限酒、均衡饮食、强化免疫系统、关注特殊人群并积极配合治疗，有助于更好地管理和维护口腔健康，享受健康的牙齿和美丽的笑容。

建立高校突发公共卫生事件预警机制及应急管理体系

▲ 河南科技大学基础医学与法医学院 王萍 于洁 黄芳芳 潘新娟 河南科技大学第一附属医院消化内科 陈艳 张英剑

伴随着人民生活水平的提高，人们已经意识到建立高校突发公共卫生事件预警机制的重要性，高校突发公共卫生预警是高校突发事件的重要组成部分，如果不能做到对突发事件的未雨绸缪，不仅会直接影响到高校师生的安全，还会诱发出更多的问题。为提高高校对突发公共卫生事件的预知及快速应变能力，尽可能降低危机造成损害；同时，预警机制的建立可以将结果向最有利的方向引导。做到早发现、早准备、早控制。

建立高校突发公共卫生事件预警机制的措施

关于建立高校突发公共卫生事件预警机制，部分学者针对预警机制存在的问题想到运用相关技术来对高校突发公共卫生事件做出预警。国外某文章通过研究设计构建了一个运用传感器将公共区域中包括对局势以及实时健康数据等多种数据进行融合分析，运用态势感知建立一种新型公共卫生危机预警系统，以此来有针对性地开展疫情防控，该技术的优点在降低数据管理的风险的同时降低了应对公共卫生危机的成本，拥有较高的研究应用价值。

随着时代的发展，众多学者针对突发事件发生后产生的短板，设计研究出多种技术方法以实现预警机制完善。某学者提出运用数据仓库技术对高校突发公共卫生事件预警和控制中进行具体的应用。数据仓库技术，

是对信息进行采集、汇总和分析，对信息进行管理，从而可以对学校各种疾病的发病率及传染病情况实行监测，形成一个可以提前预警和控制平台。将收集的数据转变成了可以应用的安全预警信息，优化补充已建立的学校安全管理。在原有的旧的体系结构基础上加以改造，运行新型物联网技术，联合GIS技术快速响应并选择事件援助地址；通过负载均衡技术，对物联网的进行优化，尽可能减少不必要的系统开发支出和系统开发时间，有针对性的解决突发公共卫生事件中医疗和教育问题。

高校突发公共卫生事件应急管理体系建设

高校应急管理是对高校危机进行预防和处理，是对危机发生整个过程的管理，其目的是为了在危机发生后可以更好的解决和控制危机，从而在最大程度上降低师生的人身安全及社会财产损失。

当前，各大高校对于高校突发公共卫生事件的管理工作也有着不断地进步，通过对各种实际案例的借鉴分析，从中吸取经验教训，促使各高校突发公共卫生事件的管理工作得到进一步完善。需要注意的是，在面对突发公共卫生事件时，还应重点关注心理异常的学生，帮助做心理开导。在公共卫生突发事件应急响应方面，通过政府代表和公共卫生专家形成一个以特定形式组成的应急小组，以其为网络中心，负责指挥和协调反应网络中心的组织，从而提高应急管理效率。另外，可建立一种以信息平台为基础，将学校内部和外部联系在一起，共同应对突发事件的管理模式。

在新冠病毒流行期间，河南科技大学实行24小时值班制度，各单位人员明确任务详情，加强对值班人员的督察，压实各级防控责任，学校、学院各干部包括辅导员、班主任、宿舍长和学生干部承担起防控责任，形成群防群控、联防联控的强大合力。严格落实疫情防控措施，外防输入，要把人、物、环境同防贯彻到位，加强督导，不断提升常态化疫情防控和应急处置能力。

与此同时，增强对在校学生和老师的安全知识教育。对师生进行消防、交通、食品和卫生防疫、防火、防盗、防诈骗等方面的安全教育，切实增强师生员工安全防范意识。疫情状态下，大学生的在校生活被打乱，学生被限制出行等自由，难免会产生消极情绪，另外，伴随互联网的发展，消息传递速度加快，这也意味着很多不真实的消息很容易传到学生耳边，造成学生恐慌等情绪。所以，这场疫情战役，不仅仅只是和病毒的搏斗，还是对消极情绪的防御。

关于学生心理方面的关注，学校也实行了具体的措施，着力抓教育教学、抓咨询服务、抓预防干预、抓实践活动、抓平台保证。通过这“五抓”来提高疫情背景下的大学生心理健康教育的科学性和针对性。确立学生心理健康状况五星级分类标准，排查重点人群，将名单上报给学生处心理健康中心，进行具体会诊。会诊期间，专家通过相关学生辅导员及家长对学生的情况叙述，进行等级评估，并做出干预意见。

