



B01

健康周刊

潇湘晨报

湖南出版投资控股集团主管主办
国内统一连续出版物号：CN 43-0067
农历丙午年八月初七
2026年9月17日 星期四

牙不疼就不用管？

根管治疗做完不疼了，心里松了口气，觉得“牙已经好了”。医生建议做牙冠？不做了，省点钱；牙齿缺了一颗，反正看不见，另一边还能用，先不管了；种完牙以为一劳永逸，刷牙随便刷刷，结果牙龈反复红肿、出血，还有异味。

这些“省事”场景，你熟悉吗？

长沙市口腔医院口腔修复学科主任冯波提醒，因为“省事”“不疼”“怕花钱”，把小问题拖成大麻烦，最后往往多受罪、多花钱。

潇湘晨报·晨视频记者梅玫 通讯员符荣

指导单位：长沙市口腔医院

指导专家：口腔修复学科主任冯波



AI制图。

案例1

根管治疗后牙不疼了就不用管？

32岁的王先生，右下第一磨牙根管治疗后，医生建议做牙冠。但王先生觉得牙已经不疼，做冠还要花钱，就没做。8个月后，他吃牛肉干时，牙齿纵向劈裂，裂缝深至牙龈下。

医生检查后表示，这颗牙已无法保留，只能拔除。后续种植修复的费用，是当初做冠的好几倍。

医生提醒，根管治疗后的牙齿脆性增加，尤其是承担主要咀嚼功能的后牙。建议根管治疗后观察1—2周，无不适症状后尽快进行冠修复，通常建议在1个月内完成，以降低

低劈裂风险。

【小贴士】

根管治疗是去除感染坏死的牙髓、清理并充填根管，但牙齿的结构完整性已经下降，脆性增加，就像一棵被掏空树心的枯树，看着还立着，一遇较大外力就可能折断。后牙每天承受较大的咬合力，不戴牙冠保护，可能在啃硬物时“咔”的一声劈裂。研究表明，根管治疗后未做冠保护的后牙，劈裂风险明显升高。

根管治疗只是“保牙”的第一步，牙冠才是让它恢复功能、长期使用的保护壳。

案例2

看不见的缺牙无所谓？

48岁的李女士，右边下面一颗“大板牙”缺失两年多。她觉得位置靠后，反正看不见，另外一边还能吃饭，一直没有处理。

后来，她发现缺牙处旁边的两颗牙齿往里倒、右边上面的对颌牙伸长，缺牙间隙变小。准备种牙时，却被医生告知需要先矫正倾斜邻牙、处理伸长的对颌牙，并可能需要植骨。原本较简单的单颗种植，变成了“局部矫正+多颗修复+植骨+种植”，费用大幅增加，治疗周期也延长到一年半以上。

医生提醒，后牙缺牙后3—6个月是修复的较好时机，此时邻牙移位不明显，可选择

种植或固定桥。越早处理，方案越简单，费用也相对更低。

【小贴士】

牙齿排列互相支撑，缺了一颗，旁边的牙可能慢慢倾斜，就像书架抽掉一本书，两边的书会往中间倒。等你准备修复时，可能发现缺牙间隙已经变小，需要先矫正“脱离岗位”的牙齿、植骨或做额外修复。原本一颗种植牙能解决的问题，可能变成多颗牙、多学科联合治疗。

缺牙不补，相当于给全口牙齿的排列和咬合理下隐患，拖得越久，修复越复杂。

种完牙是不是就一劳永逸了？

这是最常见的误区之一。

种植牙本身不会蛀牙，但种植体周围组织可能发炎。菌斑堆积在种植体和牙龈交界处，会引起种植体周围黏膜炎，继续发展可导致种植体周围炎，最终种植体松动脱落。

研究显示，维护不当会明显增加种植牙远期失败风险。种植牙的日常清洁和定期复查，比真牙更严格，别把它当“铁齿铜牙”。

牙不好全身都遭殃

心血管受影响 口腔的龋病和牙周病，其实都属于菌斑相关性疾病，这一类菌斑性疾病是存在于口腔内的一个个“小病灶”，但是里面可能生存着成千上万个细菌。细菌的代谢产物会进入血液，通过血液输送到各个人体器官，最终引发各种全身疾病。

增加糖尿病风险 当血糖控制不佳时，容易引起口腔疾病的患病风险，同时，如果牙周病未得到及时治疗，可能会导致血糖升高、血糖水平难以控制，两者之间是双向促进的。

增加患癌风险 已有多项研究显示，牙龈出血、牙龈肿痛、牙齿松动等不健康的口腔状况，与食管癌、胃癌、胰腺癌等消化系统癌症及肺癌等的发生和发展有着密切关联。

增加呼吸系统疾病风险 牙齿感染会增加患肺炎的风险，尤其是老年人。

阿尔茨海默病风险增加 牙龈炎症相关的病原体与阿尔茨海默病的发展有关。

（人民日报）

注意牙齿的7个求救信号

很多人牙齿出现了问题，往往没有引起注意，造成了更大的健康问题。要留意口腔的警示信号：

牙齿上出现黑点 检查两颗牙齿之间，或者牙齿根部是否有变色（初期为浅褐色，透着亮）、碎片或者破洞现象，检查牙齿表面是否有小黑点。

刷牙时牙龈出血 在刷牙漱口的时候，吐出来的泡沫或者牙刷上是否带有血迹？在吃水果时，食物上是否会有血迹？照镜子看牙龈，如果牙龈红肿、有脓，可能是有牙龈炎。

牙齿特别敏感 当牙齿受到冷、热、酸、甜和机械性作用（摩擦、咬硬物）的刺激时，会突然产生酸痛感觉，或一闪而过，或短暂持续，当刺激去除后，这种酸痛感就会消失。

牙齿发黄发黑 检查牙齿表面、咬合面、里面是否有发黄发黑的现象。

牙表面有裂痕 如果进食时，咬在某一特殊部位有剧烈疼痛（咬合痛）；仔细对咀嚼不适观察发现浅黑或深棕色隐裂纹。

口腔里有异味 最简单的粗略测试方法：用舌头舔一下手臂，闭上嘴，闻刚刚舔过的部位是否有异味。

日常出现牙痛 牙痛则表明牙齿出问题了，提示你需要去看牙医接受治疗了。牙痛的原因很多，可能是牙龈炎、牙髓炎或牙周炎等等。

注意：以上自测仅为表象，应到医院进行检查，由医生判断。

（人民日报）

提醒

如何保持牙齿健康？

均衡营养

适量摄入钙和维生素D，如牛奶、豆制品、深绿色蔬菜，维护牙槽骨健康。

多吃粗纤维食物，苹果、芹菜、胡萝卜等可在咀嚼时帮助清洁牙面、刺激唾液分泌。前牙为修复体时，苹果等建议切块后用后牙咀嚼。

少糖少酸，减少菌斑产酸，保护基牙和牙周。吃完甜食后及时漱口。

戒烟限酒

吸烟会加重牙周炎，影响种植体愈合，增加修复体失败风险。过量饮酒可刺激口腔黏膜。修复体患者尤其应戒烟。

破除不良习惯

不要用牙开瓶盖、咬硬壳、咬笔、咬指甲。夜磨牙、紧咬牙者可在医生指导下佩戴颌垫。缺牙后尽早修复，避免长期偏侧咀嚼。

医生提醒，不要因为害怕看牙而拖延。目前口腔局部麻醉和舒适化治疗技术成熟，可以和医生沟通。早处理通常痛苦更小、费用更少。心态放平，牙齿才能用得久。