



悄无声息的牙齿“杀手”——牙周炎 从偶尔刷牙出血 到牙齿掉光仅有三步

■王真

牙龈有点发红,刷牙的时候有点出血,或者啃一口苹果后发现留下了血印?小心,你可能跟北大“韦神”拥有了同样的困扰——这些多是牙周炎的早期表现。

近日,北京大学数学学院教师韦东奕(网友亲切称呼他“韦神”)开通个人账号的消息引发广泛关注。视频当中,细心的网友发现,韦东奕的牙齿有缺失。据韦东奕家属回应,韦东奕牙齿的问题有很多原因,患牙周炎曾治疗多次。

上海市徐汇区口腔医院牙周科姚文鑫2024年在医院公号刊文介绍,牙周炎通常不痛不痒,容易被忽视,如果不及时治疗,任其发展,就会造成牙齿松动脱落,是成年人牙齿丢失的主要原因。所以,牙周炎被称为牙齿的“沉默杀手”。

为什么会出现牙周炎?附着在牙面上的菌斑、牙石等是

牙周炎的主要病因。牙齿就像棵 tree,应该长在土壤里,牙槽骨像土一样把牙齿牢牢包围住,牙齿表面附着的菌斑,会形成牙结石,如果菌斑和牙结石没有得到及时的清理,牙周组织会有炎症表现,导致牙槽骨破坏吸收,致使牙齿松动,最终脱落。

可见,从偶尔刷牙出血,到牙齿掉光,或许仅有三步:细菌堆积→形成牙石→牙齿松动、脱落。另外,食物嵌塞、不良修复体、口呼吸等不良习惯也会促使牙周组织的炎症发生。我们常说的年纪大了“老掉牙”,也是因为牙周炎引起的。当出现牙龈红肿、刷牙出血、口腔异味、牙龈退缩、牙缝变大、牙齿松动等症状时,要及时就诊。

牙周炎危害全身,引发多种疾病

解放军总医院第一医学中心口腔科刘涛2023年在医院公号刊文介绍,牙周炎不仅对

口腔健康造成危害,还可能会加重全身系统性疾病,包括心血管系统、内分泌系统、呼吸系统、免疫系统、神经系统等疾病。

牙周炎与心血管系统疾病:牙周炎患者的心血管发病率是正常人的两倍,口腔中的致病菌能直接进入血液,在血管系统中累积形成细菌斑块,从而加重现存的心脏问题。

牙周炎与内分泌系统及免疫系统疾病:牙周炎已经被确认为糖尿病的第六大并发症,研究表明2型糖尿病与牙周炎密切相关,两者相互影响。牙周炎可通过促进炎症细胞因子的表达而加重类风湿性关节炎、系统性红斑狼疮等自身免疫性疾病的病情。

牙周炎与呼吸系统疾病:口腔卫生差或者没有良好的口腔卫生习惯,会导致大量致病菌在口腔内堆积,这些细菌可进入呼吸系统,成为肺炎、慢性阻塞性肺疾病发生的危险因素。

牙周炎或诱发癌症和老年痴呆发生:牙周炎症反应及其代谢产生的化学致癌物质可诱使癌症的发生、发展,如口腔鳞状细胞癌、胰腺癌等。此外牙周炎的致病菌可通过血脑屏障直接进入脑组织,破坏神经元,导致中枢神经系统退化,引发老年痴呆。

预防牙周炎注意这些

正确刷牙方法。成年人应学会巴氏刷牙法,早晚各一次,可有效控制细菌斑,还可以通过按摩牙龈,促进牙龈的血液循环,可增强牙龈组织抵抗力。巴氏刷牙法:将牙刷置于牙齿与牙龈交界处,刷毛与牙齿表面呈45度角,刷毛指向牙根尖方向。轻轻水平颤动牙刷,颤动幅度在1毫米左右。每次刷2~3个牙齿,依次刷完每一颗牙,确保每颗牙齿的牙龈和牙面都得到清洁。

需要定期洗牙。建议每年至少1~2次去口腔医院洗牙,

有效清除牙垢和牙结石。

戒除吸烟习惯。吸烟可以通过影响口腔微生态系统,对牙周健康产生不利影响。研究发现,吸烟不仅会增加牙周炎发生的风险,而且会加重牙周炎的症状。

积极治疗炎症。一旦出现牙周病的早期症状,如牙龈出血、牙龈肿胀等,应及时检查治疗,可通过刷牙、龈下洁治、手术、药物等方式缓解症状,晚期的治疗效果较差。

控制全身疾病。牙周炎和系统性疾病之间是双向关系,互相影响,积极治疗系统性疾病能够有效缓解牙周炎的症状。浙江大学医学院附属第二医院综合牙科主治医师何剑亮2024年在科普中国刊文介绍,如果已经有牙周炎了,或者因为牙周炎已经出现了比较宽大的牙缝,这时候光用牙线清理牙齿缝隙可能效率比较低,用牙缝刷可以大大增加清洁效率。



“秃”然的烦恼,一次说清楚 拒绝“秃”然焦虑 护发及早干预

记者沈佳慧报道 随着生活节奏加快、环境压力增大,脱发问题日益成为公众关注的健康焦点。国家卫健委数据显示,我国脱发人群已超2.5亿,且呈现年轻化趋势,90后甚至00后也已加入“秃”然焦虑的行列。浙江大学医学院附属第二医院(以下简称“浙大二院”)皮肤科门诊数据显示,近年来,20~40岁脱发就诊者显著增加,最小患者年仅14岁。

浙大二院皮肤科副主任、主任医师吕中法告诉记者,门诊中,雄激素性秃发(脂溢性脱发)患者占70%~80%,女性休止期脱发近年增速显著。值得警惕的是,斑秃(俗称“鬼剃头”)在高压人群中发病率上升,一夜之间头发呈斑片状脱落的案例屡见不鲜。

精神压力加速头发“离家出走”

“精神压力是脱发的‘隐形推手’。”吕中法说,现代社会内卷加剧,长期精神紧张会导致机体分泌过量皮质醇,收缩毛囊供血血管,抑制毛发生长周期。“曾有互联网从业者连续加班一个月,每天工作超16小时,突然发现头发大把脱落,到我这儿一检查是毛囊进入休止期。”

“重口味”与“过度减肥”也会让人秃头。”吕中法说,高糖高油饮食会刺激皮脂腺分泌,堵塞毛囊引发炎症;过度减肥节食会导致蛋白质、铁、锌、维生素D等头发生长必需营养素缺乏。临床发现,长期吃外卖的年轻人普遍存在维生素B族摄入不足,而素食主义者易因缺铁性贫血诱发脱发。

此外,长期熬夜不仅会打乱身体的生物钟,还会导致内分泌失调,使得头皮油脂分泌旺盛,引发脂溢性皮炎,进而影响头皮的健康,导致脱发。

洗发水非加重脱发“元凶”

针对“洗发水导致脱发”的传言,吕中法解释:“洗发水一般仅作用于头皮表面,脱发核心原因是毛囊结构或激素

水平异常,除非对特定成分过敏,否则洗发水不背‘脱发锅’。”至于“每天洗头是否会加重脱发”?吕中法说,油性发质者若不及时清洁,油脂堆积反而会加速脱发,建议根据发质选择清洁频率。

“使用生姜擦头皮能促进生发吗”?吕中法告诉记者,生姜中的6-姜酚可能刺激头皮炎症,过度使用会破坏毛囊微环境,尤其对敏感性头皮有害。临床曾接诊患者自行涂抹生姜导致接触性皮炎,头皮红肿渗液,反而加重脱发。

吕中法建议,日常护发需做到:一是选择温和氨基酸洗发水,水温控制在37℃左右,避免用力抓挠头皮,忌过度烫染、高温吹风及紧绷发型。二是每天保证7小时睡眠,23点前入睡(毛囊夜间修复活跃期);每周3次有氧运动(如快走、游泳),促进血液循环。三是饮食调理上多吃深色蔬菜(菠菜、西兰花)、坚果(核桃、杏仁)、鱼类等,避免过量摄入甜食和油炸食物。

早期干预助你留住乌黑秀发

“正常掉发每日约50~100根,若持续2周以上每天脱落超100根,或出现发际线M型后移、头顶发缝变宽、头皮裸露等情况,需及时就医。女性若发现头顶头发弥漫性稀疏,男性出现额角发际线后移,可能是雄激素性秃发的信号,越早干预效果越好。”吕中法强调。

吕中法介绍,对于药物治疗,雄秃患者可口服非那雄胺或外用米诺地尔,有效率约60%~70%。此外,浙大二院皮肤科近年引入多项创新技术,如CGF注射治疗、微针治疗,斑秃可局部注射激素或口服JAK抑制剂等,对脱发改善显著。

针对市面火爆的防脱头盔、生发梳等产品,吕中法提醒:“低能量激光治疗(LLLT)需达到特定波长(650nm左右)和能量密度才有效,消费者应认准医疗器械认证,避免交‘智商税’。”



记者沈佳慧报道 头戴黑色鸭舌帽,鼻子上架着副墨镜,是经常出入于浙江省中医院皮肤科主任陶茂灿诊室里年轻人的装扮。

“全副武装”的原因很简单——大把疯狂脱发,前发际线

上移,头顶头发稀疏……自入夏以来,陶茂灿就接诊了不少疯狂掉发的年轻人。

中医视角下的头发健康密码

陶茂灿告诉记者,现在脱发越来越年轻化,雄激素性秃

发患者,口服相应西药也能解决问题,但担心西药的副作用,很多患者都会选择温和的中药来治疗。

陶茂灿解释,与西医聚焦毛囊微观结构、激素水平的“靶向治疗”不同,中医以“肾主骨生髓,其华在发”“肝藏血,发为血之余”为理论根基,强调通过调理气血、肝肾、经络等全身系统改善发质。以雄激素性脱发为例,西医认为其与雄激素代谢异常导致的毛囊萎缩相关,而中医辨证多归为“湿热蕴结证”——过食肥甘厚腻致脾胃运化失常,湿热上蒸头皮,阻塞毛囊,治疗需清热利湿、健脾和胃,常用黄连、荷叶、茯苓、白术等药材调节代谢,从根源改善头皮环境。而现代高发的“压力型脱发”,中医归为“肝郁血虚证”范畴。长期焦虑、抑郁会导致肝气郁结,临床可见脱发

伴失眠多梦、肋肋胀痛,治疗需疏肝理气(如逍遥散)与养血生发(如四物汤)并用。

中药护发也有“黑科技”

陶茂灿结合上万例患者的实际情况,将临床工作中效果较好的配方浓缩,研发出“侧柏思茂洗剂”,并配套“补肾思茂饮”形成“思茂套装”。洗剂以黄柏、苦参、猪牙皂、制首乌等为主要成分,通过清热燥湿、滋补肝肾的双重作用改善头皮环境。其中,侧柏叶通过抑制5α-还原酶活性减少脱发因子DHT生成,苦参则能平衡油脂分泌并抑制马拉色菌等有害菌繁殖。

据了解,该洗剂采用创新剂型,将药材磨粉后直接冲泡使用,患者只需将药汁涂抹头皮并包裹湿毛巾数分钟,即可完成一次养护。临床实践显

示,其控油效果显著,多数患者使用后头皮清爽度可维持2~3天,脱发量明显减少。

此外,针对大众比较关心的问题,陶茂灿答疑解惑:

天天洗头会伤头发?夏天到底多久洗一次头才好?“从某种意义上来说,这其实和不建议冬天频繁搓澡的道理类似。”陶茂灿提醒,频繁洗头可能会洗去头发中的天然油脂,使头发变得干燥脆弱,而在头皮的酸碱平衡和油脂平衡被破坏后,皮肤屏障则会受损。陶茂灿建议大伙每两至三天洗一次头,但考虑到部分年轻人有不洗头就没法出门的“心结”,那就仅用清水冲洗即可,以减少对头皮的刺激。

黑芝麻核桃油治发万能吗?二者均为滋腻之品,湿热体质者过量食用会加重头皮油腻,导致脱发加重。

植发,打破命运“秃”然的安排

脱发不仅影响着人们的外在形象,更在心理层面给患者带来了沉重负担。为了重拾自信、改善外观,越来越多的人选择接受毛发移植手术,简称植发。

然而,在决定植发之前,很多人会担心,植发手术安全吗?有没有后遗症?那些植发的人,头发是否如期茂盛呢?

植发到底安不安全?

首先要告诉大家的是,植发是一种很成熟的医疗技术。如果正规治疗,植发的风险是相对较低的,不至于有什么严重的副作用或者后遗症。

正规治疗的前提,是筛选合适的植发人群,进行准确的评估,并且从业者有足够的植发手术经验。

整个手术也比较简单,医护

人员会将毛囊单位从供区(枕骨区域)移植到脱发区域或者需要改善的区域。并且,整个过程在局部麻醉下进行。

不过,植发毕竟是手术,总会有较小的概率出现副作用,这不能百分百地去规避。因此,在植发前,需提前了解术后肿胀和疼痛、术后感染、毛囊移植失败以及术后疤痕等风险,帮助大家更好地做出决策,并在手术前做好充分的准备。

还有2个现象也可能会发生,且部分人会比较介意:一个是,大概在术后2~3周,移植的头发可能会暂时脱落,这算是正常的现象,是植发后的“脱落期”。通常情况下,这些头发会在数月后重新生长(也就是进入新生阶段)。有数据显示,大多数人会在6~9个月后看到大

量(差不多是60%的比例)的新头发长出来。

另一个现象是,头发生长不自然。如果手术过程中毛囊的提取和移植操作不精确,可能会导致新长出的头发方向不自然或分布不均匀,影响整体的外观效果。

植发的效果,到底能维持多久?

植发后的效果能维持多久?这不仅关系到手术的长期价值,也影响着患者的心理预期和满意度。

首先,从理论上来说,成功移植的毛囊可以终生存活。这是因为,移植的毛囊通常取自枕骨区域,这些毛囊对雄激素具有“抗性”,不会像头皮顶部的毛囊那样受到雄激素的影响

而逐渐萎缩。因此,移植后的毛囊在理论上可以像正常的头发一样长期生长。

不过,实际观察到的植发后效果却因人而异。原因就是好多因素都会影响植发的效果,包括但不限于以下几点:个体差异。比如脱发家族史、遗传背景、年龄和脱发的持续时间,都可能影响移植毛囊的长期存活。植发区的血液供应等微环境也可能影响移植毛囊的生长。如果供区的毛囊选择不得当(受到雄激素的影响),植发后长出来的头发也会变细、变软。

植发效果好需关注几点

想要植发效果好,最关键的一步是要看自己是否适合植发。毕竟每个人的情况会各有

不同,建议植发前和医生充分沟通。

如果已经决定植发,为了增强植发效果,还可以关注以下几点:尽量严格遵循术后护理指引;使用防脱药物;定期复查;保持健康的生活方式。另外,对植发还要建立合理的期望,移植后的部分头发可能会在几周内脱落,然后在几个月后重新生长。

因此,植发手术的效果并非一成不变,虽然理论上移植的毛囊可以终生存活,但实际观察到的效果会因多种因素而有所不同。如果正在考虑植发,建议大家与专业的医生进行充分沟通,了解手术的详细过程、可能的风险以及术后的护理细节。

(来源:科普中国)