糖尿病会威胁你我的口腔健康！

糖尿病不仅影响患者的身体健康，对口腔健康也会造成一定程度的损害

若糖尿病患者的血糖控制得不如理想，他们会更易患上口腔疾病，如牙周病。牙周病是牙齿周围组织的疾病，牙菌膜长期积聚在牙龈边缘，牙菌膜的细菌会分泌毒素，刺激牙齿周围的组织，例如牙龈、牙周膜和牙槽骨等，引致牙周病。此外，若口腔疾病不加以控制，亦可能会使糖尿病病情进一步恶化。

部分的糖尿病患者会出现「三多一少」的情况，就是多吃、多渴、多尿和体重下降。患者亦容易疲倦及易受感染。然而，早期的糖尿病一般会无征状，通常在健康检查或因其他并发症就诊时才发现。

假如你是糖尿病患者，怎样才能预防与糖尿病有关的口腔疾病，即牙周病呢？

牙周病患者可能会有口臭、牙龈红肿出血、牙龈萎缩等征状，严重的牙周病会令牙根外露，患者进食时牙齿酸软无力，感到咀嚼困难。

糖尿病患者的复原能力较低，因此，一旦患上牙周病亦较一般人难于痊愈，因此必须及早作出有效的预防。

控制血糖水平

血糖长期控制不当，容易引起许多并发症，糖尿病患者的抵抗力因而降低，以致易受细菌感染而引发牙周病。

好好护理牙齿和牙龈

要预防牙周病，必须养成良好的洁齿习惯。糖尿病患者除了必须每天用正确方法早、晚刷牙外，更须每天使用牙线和按需要选用辅助洁齿用品，清除牙齿邻面的牙菌膜，以彻底清洁口腔。

刷牙

- 选用刷毛柔软的牙刷刷牙。一般来说，牙刷头的长度如一元港币直径便适合成年人使用
- 早、晚用含氟化物牙膏刷牙
- 彻底清洁每个牙齿表面，即牙齿的外侧面、内侧面和咀嚼面
- 把牙刷斜放在牙龈边缘，以两至三颗牙齿为一组，用适中力度来回移动牙刷

1. 先刷下排牙齿的外侧面



2. 然后刷牙齿的内侧面



3. 刷门牙内侧面的时候，要把牙刷直立放置，用适中力度从牙龈刷向牙冠



4. 接着刷咀嚼面，把牙刷放在咀嚼面上前后移动



最后，重复以上动作，清洁上排牙齿的外侧面、内侧面和咀嚼面

使用牙线

1. 首先取出大约 20-25 厘米长的牙线，结成一个圈



2. 用双手的拇指和食指操控一段约 2 厘米长的牙线



3. 将牙线前后拉动，慢慢地让它滑进牙缝内



4. 把牙线紧贴一边的牙齿邻面成「C」字形，并拉到牙龈沟最深的地方，上下拉动；然后将牙线紧贴另一边邻面，上下拉动以清洁另一边牙齿邻面，重复以上步骤直至每个牙齿邻面都清洁为止





使用牙缝刷

如果因患有牙周病而引致牙龈萎缩，牙根与牙龈之间会形成较宽的罅隙，在此情况下，可选用牙缝刷代替牙线清洁牙齿邻面。方法是只需把牙缝刷轻轻插入牙缝中，紧贴牙龈边缘，前后移动便可。



如果口腔内镶配牙桥，便需要使用特效牙线

特效牙线的纤维部分能清洁牙桥底部。而普通牙线部分，则可用作清除其余牙齿邻面的牙菌膜。





如果配戴了假牙托，你需要每天除下来清洁

牙菌膜会黏附在假牙托表面。要保持口腔及假牙托卫生，必须每晚临睡前除下假牙托清洗。

1. 清洗假牙托前，要先在洗手盆内注入适量的清水，以免假牙托掉于洗手盆而破损

2. 用牙刷沾些洗洁精彻底清洁假牙托的每一部分，然后用清水洗干净



3. 把清洁的假牙托放于清水中浸过夜

定期检查口腔

1. 患者必须把糖尿病病情变化和所服用的药物告诉牙科医生
2. 若糖尿病患者患上牙周病，牙周病情况会容易迅速恶化，演变成严重的牙周病。因此，患者宜遵从牙科医生建议，或需更频繁地接受口腔检查和治疗
3. 如果有戴假牙托，假牙托可能会因牙周组织萎缩、牙齿松动而变得不合戴。患者应定期接受口腔检查，让牙科医生按情况调较假牙

接受口腔治疗

如果患者的血糖控制得不理想，可能需要推迟接受非紧急的牙科手术。

若需脱牙或接受牙科治疗，应该先进食，并检查血糖水平，以免因治疗后暂时不能进食而出现低血糖的情况。

请勿吸烟

研究指出吸烟者患牙周病的机率比非吸烟者高，并可高达五倍或以上。因此糖尿病患者请勿吸烟。

假如你不知道自己是糖尿病患者，怎样才能预防牙周病呢？

有些糖尿病患者不察觉自己有糖尿病，到患上牙周病后亦因未能及时控制血糖，而令牙周病变得难于痊愈，大大损害口腔健康。

由于部分糖尿病患者没有出现明显的征状，他们往往要等到并发症出现后，才知道自己患有糖尿病。

因此，若你患上牙周病一段颇长时间，经过口腔护理和治疗后，牙周病仍未有明显改善，你可以尝试检查血糖水平，看看自己是否已患上糖尿病，以便及早接受适切的治疗。