

## 牙龈出血的预兆

### 第一个疑犯：压力突然增大

牙医建议：很多人由于近期工作压力突然增大，在刷牙时牙龈总是出血，并且有口臭。在放松压力的同时，建议先要到正规口腔医院去做一下牙齿洁治（即洗牙），然后坚持配合正确有效的刷牙方法。

### 第二个疑犯：刷牙方法错误

刷牙方法错误往往造成牙齿不能有效清洁，或是长期的刷牙出血都可能造成口臭。

牙医建议：选择正确的刷牙非常重要，正确的方法是将竖刷牙法和横刷牙法相结合。竖刷牙法的动作要领是：刷唇颊面和后牙舌腭面时将刷毛与牙长轴平行，刷毛指向龈缘，刷毛与长轴成 45° 角，转动牙刷。刷上牙时刷毛顺着牙间隙向下刷，刷下牙时由下往上刷，同一部位要反复刷 5~6 次。横刷牙法用于刷后牙咬牙合面，清洁牙合面的窝沟点隙，每侧来回刷 8~10 次。

### 第三个疑犯：有些全身性疾病

牙医建议：牙龈出血本身只是许多疾病的症状，而不是一种疾病，有些全身性疾病也能引起牙龈出血，像白血病、血友病、恶性贫血、肝硬化、脾功能亢进等。因此，如果牙龈反复出血，或皮肤时常出现一些青紫色的斑点，同时脸色发黄、全身无力等症状，就应该及时做血液、肝功能等相关检查。

### 第四个疑犯：阿司匹林

牙医建议：长期服用阿司匹林的人，刷牙时如突然发现牙龈出血，并同时伴有鼻腔出血时，很可能因阿司匹林副作用所致。患者应停止用药，并到医院进行血小板化验，在医生指导下调整药量。

### 第五个疑犯：牙刷

牙医建议：应先检查牙刷刷毛是否过硬，并及时更换软毛的新牙刷。

## 第六个疑犯：牙周病

牙医建议：牙龈出血另一种可能是口腔局部的原因——牙周病，如果您很少洗牙，而且经常在刷牙、吃东西时流血。很大的可能出血就是因为牙周病引起的。

牙周病最基本、最有效的治疗方法就是牙周深层洁治，在局部麻醉的前提下，把藏在牙龈深处的牙石和长期炎症造成的病变组织清除干净，使牙龈恢复正常状态并再次与牙表面紧密贴合。