

保健
10分钟

牙齿细菌可致 心脏病和中风

钟芝娜报道 zhina@sph.com.sg

牙齿上有多种细菌，可引发心脏病，甚至导致中风。

White Dental牙科诊所陈澍辰牙医受访时说，每个人的牙齿上都有多种细菌，这些细菌使齿菌斑更容易在人体血管中滋生，吸附在血管壁内，导致血管壁缩小，甚至血管受阻，引发心脏病和中风。

他说，其实口腔细菌跟人体健康状况非常密切，除了可能引发心脏病，口腔细菌也会扰乱胰岛素的正常分泌，使体内糖份的代谢变得紊乱，增加患糖尿病的风险。

口腔很容易滋生各种细菌，细菌会长期存在于我们的牙齿上、牙缝中和舌头上，不管平时如何刷牙，也不能完全去除口腔中的各种细菌。

每个年龄层的人都有因口腔细菌而引发心脏病



牙齿上含有多种细菌，可增加患心脏病和糖尿病的风险。

和糖尿病的风险，只是随着年龄增长，风险会越来越高。因此，超过40岁的人，更应该维护口腔卫生，预防口腔细菌引发身体其他疾病。

牙医说，要保持口腔卫生，每天早晚刷牙还不够，还应配合使用牙线，清除牙缝中的食物残渣和细菌。

然而，尽管这样，也只能保持60%左右的口腔清洁度。因此，每年应拜访牙医两次，借助专业器械清除牙垢，护理牙齿，及时发现和治疗牙齿疾病。



White Dental
Group 牙医陈
澍辰

牙线能防细菌滋生

唾液有防止细菌滋生和保持口腔卫生的作用，夜晚睡觉时，唾液分泌减少，口腔细菌则变得更加活跃，因此，在睡觉前刷牙后，配合使用牙线清洁牙缝，能

有效阻止细菌。

陈澍辰牙医建议，为保持口腔卫生，每天至少晚上应该使用一次

牙线。

一旦发现牙齿有问题，也应该马上进行治疗，牙齿问题若不及时处理，细菌只会越积越多，最终给牙齿带来更大的伤害。