



冠状病毒疾病 (

什么是冠状病毒疾病 (COVID-19)？哪些人容易得冠状病毒疾病？

冠状病毒疾病是一种可在人与人之间传播的呼吸道疾病。导致冠状病毒疾病的病毒是一种新型冠状病毒，于2019年首次被发现。每一个接触到该病毒的人都有可能患上冠状病毒疾病，尤其是老年人和患有慢性疾病（心血管疾病、糖尿病、哮喘、癌症和其他慢性疾病）的人，并且这类人士患上冠状病毒疾病后更容易出现严重症状。

冠状病毒疾病 (COVID-19) 疫情与口腔健康状况

虽然冠状病毒疾病主要是一种呼吸道疾病，但据报道，许多患者出现了除呼吸系统疾病以外的其他症状，其中一些症状还会影响口腔健康。

未及时进行预防性口腔健康护理、以及为了减少传播而戴口罩、还有冠状病毒疾病带来的压力，这些因素会导致部分人群的不良口腔状况之发生率升高。

什么是口罩嘴 (mask mouth)？

口罩嘴是指人类因长期佩戴口罩而产生的各种口腔副作用。口罩嘴可能包括口干、口臭、蛀牙甚至牙龈疾病。牙科专家将这些副作用归因于以下几个因素：

- **呼吸方式被打乱。**研究表明，戴口罩会影响呼吸，导致人们用嘴、胸部和腹部呼吸，而不是依靠肺部，且呼吸更快、更浅。用嘴呼吸会减少唾液量，而唾液在口腔健康中起着重要作用——洗去食物残渣，保护牙齿免受蛀牙。
- **脱水。**戴口罩也会导致人们比平时少喝水。脱水会导致口干，增加蛀牙和口臭的风险。
- **循环呼吸空气。**戴口罩时，口腔内的二氧化碳含量比平时高，但这不会对人体产生毒性影响。然而，这会增加口腔微生物的滋生，从而增加感染或牙龈炎等炎症的风险。

口罩嘴有哪些症状？

口罩嘴的症状严重程度因人而异，但最常见的症状有：

- **口干。**口干症 (Xerostomia)，简称口干，这一症状通常发生在口腔内没有足够的唾液来保持口腔湿润时。口干不仅会使人难以进食、吞咽和说话，还会增加患龋齿和其他口腔感染的机会。
- **口臭。**吃的食物、口腔卫生习惯和口干都会导致口臭。长时间戴口罩会加剧口干，但也会存留那些因口腔卫生不良或吃大蒜和洋葱等有气味的食物所产生的臭味。
- **牙龈出血。**牙龈肿胀或出血可能是患上牙龈炎的征兆。戴口罩可能会影响口腔内细菌的类型和数量，从而导致牙龈斑的形成，并使其蔓延至牙龈组织。

如何防止口罩嘴的产生？

即使您出现了这些症状，戴口罩也能减缓冠状病毒疾病的传播，有助于保护社区中的弱势群体。相反，您应该采取以下预防措施：

- **注意日常口腔护理。**每天刷牙两次，每次两分钟，每天用牙线或其他牙间器具清洁牙齿。确保使用正确的刷牙方式清洁口腔角落和牙缝。
- **除早晚刷牙以外，还应多漱口。**除早晚刷牙以外，随身携带漱口水，保持清新口气并可抵御细菌。请牙科专家为您推荐一种不会加剧口干的漱口水。嚼无糖口香糖也有助于去除食物残渣和减轻口臭。



冠状病毒疾病 (

- **注意牙齿和牙龈的健康。**因为口罩可能会增加口腔感染的风险，所以要注意保护敏感的牙齿和牙龈。如果出现任何变色、疼痛、出血或肿胀，请尽快以安全的方式就医。
- **保持水分。**每天多喝水有助于防止口干。限制饮酒和喝咖啡也可能有帮助，因为这可能导致脱水。
- **使用干净的口罩。**定期更换或清洁口罩，防止细菌生长。美国疾病控制与预防中心 (CDC) 建议每天清洗口罩，或在每次佩戴后将口罩扔掉。
- **联系保健专业人士。**如果您发现长期使用口罩导致您患上了口腔并发症，请立即联系您的牙科医生。同样，如果您因为佩戴口罩导致产生了皮肤问题，请咨询您的皮肤科医生。

冠状病毒疾病 (COVID-19) 疫情导致磨牙和咬牙

冠状病毒疾病疫情对许多人的整体健康造成了重大的不利影响。失业、失去亲人、对抗冠状病毒疾病的恐惧和疾病本身都有可能让人们患上磨牙症或开始磨牙和咬牙。这种情况可能导致：

- 牙齿裂
- 牙齿松动
- 颞下颌关节疼痛
- 头痛
- 牙齿磨损
- 牙齿对冷热更为敏感

如何防止这些因磨牙或咬牙而可能产生的副作用？

咨询牙医，并佩戴护齿垫可能是最好的解决方案。此外，您还可以进行热敷和吃止痛药。如果您无法马上去看牙医，可以购买处方护齿垫，以缓解症状。

如何保持口腔健康？

口腔健康应予以重视。在简单的日常生活中，您就可以做很多事情。

- 每天用含氟牙膏刷牙两次，每次两分钟。
- 正确使用牙线，每天刷牙/清洁舌头一次。
- 不要和团队共用牙刷。
- 每三个月更换一次牙刷，如果生病了，可提前更换牙刷。
- 喝大量含氟水。
- 少吃含淀粉或含糖的食物和饮料。
- 戒掉不健康的压力调节习惯 (吸烟、饮酒、咬指甲)。

如果您在刷牙或使用牙线时出现牙龈出血，请继续刷牙和使用牙线，记得要轻轻地、彻底地清洁口腔。通常当牙龈健康状况得到改善时，出血会减少。

如果我的牙科治疗尚未完成或正在进行口腔护理，我该怎么办？



冠状病毒疾病 (

- **牙周病患者**应确保每天用含氟牙膏刷牙两次。刷牙时，应涂着刷牙齿和牙龈接触的地方。日常生活中，每天至少用牙线洁牙一次。您可以使用漱口水来减少口腔中的细菌数量。
- **如果您有蛀牙且未经治疗**，使用含氟牙膏、牙线和喝水能够避免蛀牙恶化。除此之外，嚼无糖或含木糖醇的口香糖，少吃含糖和含碳水化合物的零食，有助于阻止蛀牙的进一步恶化。

如果您接受过临时牙冠、临时填充物的治疗，或正在接受根管治疗，则应仔细清洁该区域，避免嚼口香糖、难嚼的粘性食物 并避免坚硬物 如爆米花或冰块。保护牙齿不受影响很重要。如果您遇到了任何问题，请联系您的牙医。什么是紧急需求？

例如 出血、急性疼痛或感染以及牙齿创伤。假牙和一些影响功能的正畸问题也算在内。

应由牙医进行的牙科护理包括：

- 血流不止
- 口腔内或周围疼痛、肿胀
- 一颗或多颗牙齿或颌骨疼痛
- 牙龈感染，伴疼痛或肿胀
- 术后治疗（换药、缝线拆线）
- 牙齿断了或掉了
- 对接治疗或其他固定治疗的患者进行了假牙调整
- 剪断或调整那些伤害脸颊或牙龈的牙套线
- 异常肿胀舌检

冠状病毒疾病 (COVID-19) 疫情似乎正在趋于稳定。我可以去看牙医吗？安全吗？

美国疾病控制与预防中心 (CDC) 称 由于在冠状病毒疾病疫情期间许多人推迟了牙科就诊，因此人们目前对口腔健康护理的需求非常大。牙科诊所已经重新开放。因此，有必要对您可能患有的任何口腔疾病、与压力相关的习惯（如咬牙或磨牙）或未得到治疗的牙科口腔疾病进行专业评估。

牙科诊所高度遵守防疫程序，即穿戴个人防护装备 (PPE, 手套、口罩等)，并使用高效消毒剂清洁表面。上述做法已证明有效。在冠状病毒疾病期间，为了您能够安全地接受护理，请穿戴好个人防护装备并进行消毒，包括戴 N95 口罩和采取其他空气处理措施。

为了保持牙科诊所的安全，患者应该怎么做？

- 您的牙医可能需要采取额外措施并花费更多时间来完成您的就诊。
- 可能需要更多的个人防护装备和清洁措施，而这可能导致患者等候的时间更长一些。
- 如果您现在生病了，或最近接触了冠状病毒疾病检测呈阳性的人，请通知牙科诊所的工作人员。
- 如果您出现了任何冠状病毒疾病症状，请不要去看牙医。联系您的医生，他们可能会建议您接受检测，并隔离一段时间。



冠状病毒疾病 (

如果您没有固定的牙科护理医生，请通过以下任何渠道进行联系。此外，伊利诺伊州公共卫生部 (IDPH) 口腔健康处已列出并绘制了一份牙科资源地图，请参阅：<https://www.google.com/maps/d/viewer?mid=1a2ZGYxXW3nLd3RAn4kPKiSOxVXBP90Cj&usp=sharing>。以下其他资源可能有助于您获得口腔健康方面的服务。

1. 如需“Find a Dentist (找牙医)”，可查看伊利诺伊州牙科协会 (ISDS) 会员牙医名单：<https://www.isds.org/for-the-public/find-a-dentist>
2. 如需“Find a Dental Clinic (找牙科诊所)”，可查看伊利诺伊州牙科协会 (ISDS) 网站：<https://www.isds.org/for-the-public/find-a-dental-clinic>。这是为经济能力有限的人士提供的清单。
3. 伊利诺伊州的联邦授受医疗中心：<https://findahealthcenter.hrsa.gov>。这些中心面向低收入、无保险或无证件的居民。
4. 一些地方卫生部门在网站上列出了现有的口腔健康计划。
5. 伊利诺伊州有三所牙科学校。有关获得紧急牙科护理的信息，请致电或访问相关网站。

伊利诺伊大学——芝加哥分校

312-996-8636

<https://dentistry.uic.edu/patients/appointments>

南伊利诺伊大学——奥尔顿

618-474-7000

<https://www.siu.edu/dental/patient-clinics/index.shtml>

中西部大学——丹尼森市

630-743-4500

<https://www.mwuclinics.com/illinois/services/dental>

资源

1. Bushell, G. (2020年3月23日)。冠状病毒疾病 (COVID-19)：关于通过改善口腔卫生来照顾自己和他人的指南。2020年4月1日检索自<https://www.dentalhealth.org/blog/covid-19-our-guide-to-looking-after-yourself-and-others-through-better-oral-hygiene>
2. Minter-Jordan, M. (2020年3月26日)。口腔健康问题。2020年4月1日检索自<https://whatsnew.dentaquest.com/the-impact-of-covid-19-on-the-oral-health-crisis/>
3. 关于冠状病毒疾病 (COVID-19)，您需要了解什么。(2020年3月20日)。2020年4月1日检索自<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/2019-ncov-factsheet.pdf>
4. 感冒和流感季节：生病时，护理口腔的5种方法。2020年4月1日检索自<https://www.mouthhealthy.org/en/az-topics/c/cold-and-flu-season>
5. Weintraub, B. Z. (2020年8月27日)。口腔健康和冠状病毒疾病 (COVID-19)：加强预防和护理。美国疾病控制与预防中心 (Centers for Disease Control and Prevention) 2022年3月31日检索自https://www.cdc.gov/pcd/issues/2020/20_0266.htm



冠状病毒疾病 (

6. Colgate.com。2022年。什么是口罩嘴 (Mask Mouth) : 原因、症状和预防高露洁 (Colgate®) [在线可查阅]: <<https://www.colgate.com/en-us/oral-health/threats-to-dental-health/what-is-mask-mouth>> [2022年3月31日查阅]。
7. “冠状病毒疾病 (COVID-19) 牙齿是怎么回事? 我应该担心吗? (2022年3月28日)”。保健专线 (Healthline)。 <https://www.healthline.com/health/dental-and-oral-health/covid-teeth#fa-qs>