

## 艾滋病毒和你的口腔健康

本概况介绍介绍了艾滋病毒 (HIV) 感染者口腔可能出现的变化以及他们可以采取的保持口腔健康的措施。

### 为什么健康的口腔很重要？

口腔变化在艾滋病毒感染者中非常常见。这些变化可能是由免疫系统减弱或药物副作用引起的，它们会引起不适，并造成饮食和睡眠困难。味觉也会受到影响。这会导致食物选择和饮食习惯的改变，或食欲下降。进而影响整体健康和幸福感、身体的抗病毒能力，当然还有口腔健康。蛀牙和牙龈疾病可能会改变一个人的外观，并可能影响自尊。

### 口腔常见变化

#### 口干：

口干症是由于唾液腺功能障碍引起的。这种障碍会导致唾液分泌量减少，或者唾液的成分发生变化。

口干症可轻可重，并可能会逐渐加重。

对于艾滋病毒感染者来说，口干可能是由唾液腺肿大、药物副作用、出现其他感染或使用娱乐性药物引起的。

口干的症状包括喉咙痛、吞咽困难、极度口渴、口臭以及舌头或口腔有灼热或刺痛感。

唾液是人体抵御蛀牙的天然防御手段。它含有氟化物、钙和磷酸盐等矿物质，有助于强化牙釉质并防止蛀牙。

唾液还能清除牙齿周围的食物残渣，中和牙菌斑、食物和饮料产生的有害酸性物质，保护口腔软组织，预防真菌感染。

如果您患有口干症，医生或牙医可能会帮助您识别和治疗病因。这可能只是减少含咖啡因饮料的摄入，并增加饮水量。

缓解口干的不适，可以：

- 经常小口喝水
- 咀嚼无糖口香糖以增加唾液流量
- 使用“人工唾液”（大多数药店有售）

- 使用小型喷雾瓶（雾化器）频繁往嘴里喷水。

干燥的牙齿表面受到酸性物质（来自食物、饮料和药物）损害的风险更高。为了帮助防止蛀牙或腐蚀，牙医可能还会建议使用含氟漱口水、凝胶或含氟量较高的牙膏。

#### 咬牙和磨牙：

习惯性咬牙和磨牙可能发生在睡眠期间发生，也可能在清醒时无意识地进行。一些艾滋病毒药物可能会影响睡眠、情绪或焦虑程度，从而增加咬牙和磨牙的可能性。

咬牙和磨牙会导致严重的牙齿磨损、下巴和关节疼痛。对于艾滋病毒感染者来说，口干可能会加剧牙齿磨损的问题。口干会使牙齿更容易磨损。

咨询牙医以获取建议和治疗。

味觉变化：味觉改变可能是 HIV 药物的副作用，或是由口腔鹅口疮（念珠菌病）引起的。

进食前用清水或中性漱口水漱口可能有助于改善味觉。请咨询医生或牙医，获取有关中性漱口水或其他适用产品的建议。

## 常见感染

### 口腔鹅口疮

（念珠菌病）是在口腔或喉咙的真菌感染。当免疫系统受损或减弱（例如艾滋病毒感染者的情况）时，真菌就有机会过度生长并导致感染。

口腔鹅口疮常见于（但不限于）舌头、上颚和脸颊内侧的区域。它表现大小不一的白色斑块。这些斑块可以用布擦掉，露出下面的红色“原始”组织。口腔经常会感觉毛茸茸的、疼痛和发痒。

如果不加以控制，鹅口疮会导致味觉显著改变、食欲不振，继而导致体重减轻，整体健康状况下降。

可以使用口腔抗真菌药物。含有氟己定的抗菌漱口水或凝胶可能会有帮助。除了医生或牙医的建议外，您可能还希望寻求营养师的建议，了解如何通过营养方法控制口腔鹅口疮。

口角炎可由真菌或细菌感染、营养不良或免疫缺陷引起。其表现为嘴角出现裂痕和红色结痂，张嘴时经常会出血。

为了预防感染，请使用润唇膏保持嘴唇湿润，保持良好的口腔卫生并多喝水。咨询医生或牙医以获取建议和治疗。



口腔毛状白斑通常认为是由爱泼斯坦-

巴尔病毒引起的，常在艾滋病毒感染早期出现。虽然它不危险，但可能表明艾滋病毒的载量正在增加。其特征是舌头或口腔其他部位出现白色褶皱斑块。

咨询医生或牙医以获得准确的诊断、建议和治疗。

### 牙龈疾病（牙龈炎和牙周炎）

主要是由牙菌斑引起的。牙菌斑是无色、粘稠的薄膜，含有数百万细菌，并不断在牙齿上形成。

牙龈炎是牙龈的炎症，牙龈会变红、肿胀，并且容易出血，尤其是在刷牙或使用牙线时。牙龈炎通常不痛，并且可以通过改善口腔卫生来恢复。然而，如果不治疗牙龈炎，可能会发展为更严重的牙周炎。

牙周炎是一种严重且无法恢复的牙龈疾病。牙周炎会导致牙龈深度发炎，从而影响支撑牙齿的骨骼。牙周炎通常发展缓慢并且一般不痛。如果不及时治疗，牙周炎可能会破坏牙齿在骨骼中的附着，形成一个空间或“口袋”，让更多的细菌聚集在那里，导致永久性骨质流失。牙齿会松动并最终脱落。

用软毛牙刷每天刷两次牙齿和牙龈线，并定期使用牙线，以去除牙菌斑。定期拜访牙医。您的牙医将帮助您制定有效的洁牙方案，并清除牙齿周围和牙根表面的任何牙结石（牙垢）。

吸烟会严重加剧牙周炎，并影响整体口腔健康。除其他副作用外，吸烟还会减少牙龈的血量供应，从而可能掩盖严重的潜在问题。

### 其他疾病

口腔溃疡会非常痛苦，并影响患者的进食能力。它们表现为红色的损伤，有一圈浅色的发炎，通常被黄灰色覆盖。溃疡可出现在口腔底部、牙齿附近的牙龈组织、舌头和脸颊内侧。

口腔溃疡可能与免疫系统受损、药物副作用或局部创伤有关。口腔溃疡可能是其他病毒引发的症状，因此一旦出现应立即告知医生或牙医。

盐水漱口（一杯温水中加入半茶匙盐）可能有助于愈合并缓解口腔溃疡。药店出售的非处方产品也可能提供暂时的缓解。在更持久且更严重的情况下，可能需要处方药。

卡波西肉瘤 (KS) 是 HIV 感染后期出现的一种异常增生（肿瘤）。KS 最常见的表现是皮肤上出现扁平或凸起的紫色斑点，也可能出现在口腔中。

一旦发现口腔内有任何异常肿胀、生长或软组织变色，应立即向医生或牙医寻求建议。

用于增强艾滋病毒感染者免疫系统的治疗通常有助于解决 KS 病变。



## 如何保持口腔健康？

- 用软毛牙刷和含氟牙膏，每天刷牙齿和牙龈线两次。
- 定期使用牙线清除牙齿之间的牙菌斑。
- 多喝自来水。
- 咀嚼无糖口香糖以增加唾液。
- 吃均衡、健康的饮食。遵循《澳大利亚饮食指南（Australian Dietary Guidelines）》，限制含糖食物和饮料。选择健康的零食，如水果、奶酪和蔬菜。
- 不要吸烟。
- 定期拜访牙医，进行检查、预防性护理以及获取有关家庭护理产品的建议。

## 我如何最大限度地从与牙医中获益？

最佳情况是，由您的牙科医生与您和您的医生共同制定口腔健康护理计划。

### *我需要披露我的艾滋病毒感染状态吗？*

没有法律要求艾滋病毒感染者向医疗专业人员披露自身的健康状况。然而，艾滋病毒感染常常会伴随一些独特的口腔健康问题，因此披露您的健康状况并提供您的用药信息可能会带来更好的健康结果。

请记住，无论是否披露健康状况，每个人都有权在关怀、没有歧视的态度下获得公平和充分的治疗。您也没有法律义务为了保护医疗专业人员而披露您的健康状况。牙科医生接受过感染控制程序的培训，以降低暴露于血源性病毒的风险。

## 请记住

- 寻找一位愿意与您和您的医生合作的牙科医生，以提供最佳护理。定期拜访牙医，进行检查、预防性护理，并获取有关家庭护理产品的建议。
- 确保每天保持良好的口腔卫生，以尽量减少感染机会性疾病的风险。
- 花时间检查口腔内部是否有感染迹象和明显变化。
- 尽管艾滋病毒感染及其治疗可能产生的副作用会使牙齿护理变得困难，但这些问题也使得牙齿和口腔护理变得更加重要。



如需更多信息，请：

- 联系您的牙科医生
- 访问[www.health.qld.gov.au/oralhealth](http://www.health.qld.gov.au/oralhealth)
- 每周七天、每天 24 小时拨打 13 HEALTH (13 43 25 84)，获取保密的健康建议
- 发送电子邮件至[oral\\_health@health.qld.gov.au](mailto:oral_health@health.qld.gov.au)

© The State of Queensland, Queensland Health, 2024.