



如何正确应对口腔溃疡?

拥有健康的口腔能让我们“吃嘛嘛香”，如果不幸出现了口腔溃疡，吃东西就成为了痛苦的折磨。关于口腔溃疡的常见误区有哪些？又该如何正确应对口腔溃疡？为此，记者采访了口腔科专家。

■ 误区一：盲目补充维生素来治愈口腔溃疡

发生口腔溃疡与缺乏维生素有一定关系，其中关系最密切的是维生素 B2，又称核黄素。但在溃疡发作时一味的补充维生素，可能会造成维生素过量，反而对身体造成负担。

提示：在服用维生素类药物三日内溃疡无明显好转的，应停用并及时到医院就诊查明溃疡的原因。

■ 误区二：口腔溃疡时随意使用降火药物

遗传因素、精神压力、外力受伤，都是口腔溃疡可能发

生的原因。发生口腔溃疡时，大部分人会觉得是上火了，其实是误解。若长期使用降火药物，不但起不到疗效，反而可能对身体造成伤害。

提示：在使用降火药物后，口腔溃疡可能暂时好转，但仍建议去正规医院查清病因，在医生指导下正确用药。

■ 误区三：在溃疡处贴维生素片剂可缓解口腔溃疡疼痛

直接把口服的维生素 B 或维生素 C 片剂贴在溃疡处，其实是一种刺激，炎症可能越来越严重，伤口更难愈合。

提示：如果是偶尔不慎咬

破口腔黏膜、急性炎症等创伤性或症状严重的口腔溃疡，可在医生指导下适量使用溃疡贴。

■ 误区四：用细针戳破溃疡可以加速痊愈

口腔溃疡发生时，一般不建议戳破。由于人体的口腔内含有大量的细菌，若强行戳破口腔溃疡，容易导致更严重的溃疡，使创口更难愈合。

提示：口腔溃疡通常只是一个溃疡创面，只有脓肿以及血肿等需要戳破。一般口腔溃疡没有感染，也没有脓肿或者是血肿的情况发生，不需戳破。

■ 预防口腔溃疡的措施

保持充足睡眠、规律生活和心情愉快。每周至少进行三次运动，每次半小时以上，以增强体质和提高抵抗力。

合理均衡饮食，适量多吃新鲜的果蔬和粗粮，少吃辛辣刺激食物。

保持口腔卫生清洁，一天刷牙两次，饭后及时漱口，可有效减少口腔中相关致病菌群，从而减少黏膜损害。

如果口腔溃疡严重或频繁发作，需及时前往医院就诊。

■ 正确应对口腔溃疡

创面愈合：大多数口腔溃疡

能自愈，溃疡创面超一个月没有愈合，要及时去医院。

日常吃点含锌的食物可以帮助促进溃疡创面的愈合，比如瘦肉、蛋类、核桃、花生等。

缓解疼痛：使用淡盐水和小苏打溶液漱，把冰块含在溃疡位置。

使用无酒精成分，含有桉叶油素、水杨酸甲酯、薄荷醇等芳香酚类的漱口水。

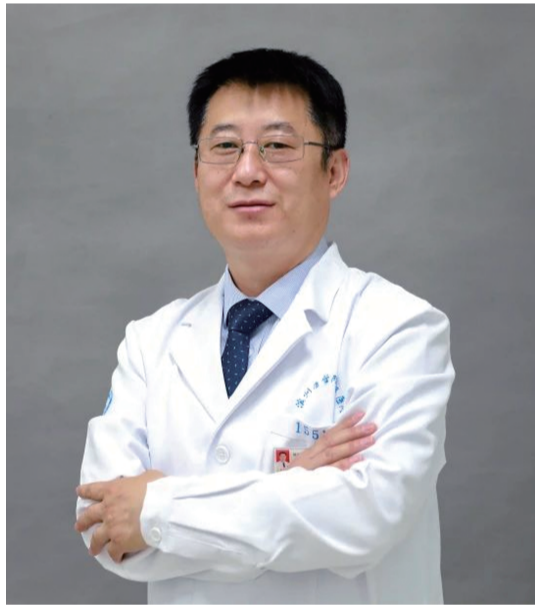
如果疼痛剧烈，可酌情使用西地碘含片等药物，建议在医生指导下使用。

(人民网)

名医风采 | 滨医附院口腔颌面外科·左金华

左金华

医学博士 教授 主任医师 硕士研究生导师
滨州医学院附属医院口腔颌面外科学术带头人
中华口腔医学会口腔生物专业委员会委员
中国整形美容协会口腔颌面整形美容分会理事
山东省医学会口腔医学分会副主任委员
山东老年医学会口腔种植专业委员会副主任委员
滨州市有突出贡献专业技术人员
滨州市优秀科技工作者



擅长领域

1. 面颈部肿物、色素痣、瘢痕畸形的整形切除美容技术；
2. 下颌关节紊乱病的诊断及治疗；
3. 三叉神经痛的药物及手术治疗；
4. 面、颈部血管瘤的注射治疗及手术治疗；
5. 面颈部、腮腺、颌下腺的肿瘤诊断及治疗；
6. 复杂性面部外伤骨折的诊断及治疗；
7. 阻生牙的微创拔除手术；
8. 牙种植外科技术。

坐诊时间、地点

知名专家门诊时间：周一全天
普通专家门诊时间：周六全天
门诊二部4楼西南角1号诊室

滨州医学院附属医院口腔颌面外科

滨州医学院附属医院口腔颌面外科是山东省黄河三角洲地区口腔颌面外科领域的临床、教学、急救、康复中心。1988年口腔颌面外科独立建制，2003年被确定为山东省医药卫生重点学科，2004年成为滨州医学院首批硕士研究生培养科室，2007年评为山东省省级教学团队，2008年确定为微笑列车项目合作科室，2013年被确定为山东省临床重点专科，2023年确立为山东省唇腭裂致儿童救助项目4家定点单位之一。

科室开放床位43张，年出院患者1200余人次，手术900余台次。有医护人员27人，其中主任医师3人，副主任医师7人，主治医师3人；医疗队伍中有博士2人，硕士9人；有3人

次被滨州市委、市政府评为“滨州市有突出贡献专业技术人员”，1人获滨州市青年科技奖，1人被评为“滨州市优秀科技工作者”；有硕士生导师5人，已为国家培养研究生100余名。

科室在微创拔牙、面颈部整形美容、牙种植外科、三叉神经痛、下颌关节紊乱病、唾液腺疾病、口腔颌面部恶性肿瘤及复杂性颌面外伤的诊断及治疗方面享誉省内外。许多来自河北沧州市、德州、淄博、东营等临近省市的患者慕名而来。科室先后举办国家级继续医学教育学习班4次、省级继续医学教育学习班6次，先后承担省部级科研课题7项、厅局级科研课题10项，校级课题8项，在国内外发表论

文近200余篇，其中SCI收录20余篇；获得山东省教学成果一等奖1项，山东省科技进步奖三等奖2项，山东省医学科技奖项三等奖3项，山东省高等学校优秀科研成果奖二等奖1项、三等奖2项，滨州市科技进步奖9项；主编著作10部；主编卫生部医学视听教材1部，由人民卫生出版社出版发行。

诊疗特色优势

1. 口腔癌(包括牙龈癌、舌癌、颊癌、口底癌等)的手术治疗：其治疗方式通常是肿瘤原发灶切除术+颈部淋巴结清扫术+肿瘤病灶切除术后组织缺损修复术。对于大型组织缺损采用血管化游离皮瓣(如前臂游离皮瓣、股前外侧皮瓣、股前内侧皮瓣、血管化腓骨肌

皮瓣等)、远处带蒂皮瓣(胸锁乳突肌皮瓣、颈阔肌皮瓣、胸大肌皮瓣等)进行修复，技术水平达国内先进行列。

2. 下颌骨肿瘤术后3D打印数字化颌骨重建技术：罹患下颌骨良性、恶性肿瘤时，常常需要行下颌骨部分切除术，选择游离腓骨肌(皮)瓣修复、游离髂骨肌瓣等进行修复，应用3D打印数字化技术可精准修取及颌骨的精准修复。在此领域技术水平居国内先进行列。

3. 头皮冠状切口入路面中份骨折开放复位内固定术：颧骨、颧弓位于人体面中份最突出部位，容易受到外伤骨折，表现为张口受限、颧面部塌陷畸形、眼眶周围淤青，伴发或

不伴发牙齿咬合紊乱。采用头皮冠状切口入路，进行骨折断端复位内固定术，手术伤口位于头皮发际内，具有骨折部位暴露清晰、固定牢固、面部不留瘢痕等优势。

4. 面部整形美容外科技术：面部整形美容外科是口腔颌面外科的一个重要亚专科，随着经济水平的发展，人们对面部容貌的外观要求日渐提高。本学科采用整形美容外科技术处理面部创伤，受到患者的广泛赞誉。

5. 大型颌骨囊肿开窗减压术：该项技术操作简单，创伤小，花费少，效果明显，可有效避免牙齿损伤、病理性骨折的发生。特别适用身体虚弱不能耐受全身麻醉或复杂手术的大型颌骨囊肿成年患者。