

本地调查·

# 舌头病菌没除干净 或被吸入引发肺炎

李熙爱 报道

leeheeai@sph.com.sg

口腔卫生照顾不好可能引发肺炎，本地一项调查显示，口腔内特别是舌头上的病菌若没清除干净，可能会被吸入肺部引发肺炎，而鼻喉有插管的病人风险更高，调查中有近一半感染了肺炎。

新加坡国立大学牙科学院一组研究人员，针对60名居住在本地一家长期护理中心的无自理能力年长者展开为期一年的纵向调查，了解口腔内的呼吸道病菌会如何引发肺炎。

在33名有插鼻胃管的年长居民中，高达45.5%患有肺炎。相比之下，只有7.7%没有插鼻胃管的年长者最终感染肺炎。

至于在喉咙进行气管造口术（tracheostomy）呼吸的17名年长居民中，高达47.1%患上肺炎，没有气管造口术的人当中仅约两成感染肺炎，概率少了超过一半。

参与调查的国大牙科学院副教授及高级顾问方素玲医生和国大牙科学院副教授陈凯淑医生解释，这是因为呼吸管等让细菌有地方定植。定期刷牙和使用氯己定（chlorhexidine）漱



▲本地一项调查显示，口腔内特别是舌头上的病菌若没清除干净，可能会被吸入肺部引发肺炎。（互联网）

口水等是保持良好口腔卫生的主要做法。

报告解释，舌头表面粗糙又有裂隙，细菌很容易定植并形成生物膜，舌头位置也更靠近肺部，所以舌头比牙齿上的细菌更可能被吸入肺部。这对体能和免疫上无法很好防范口腔病菌的年长者更是如此，因为他们没有

办法通过吞咽等来有效清除口腔内的口咽分泌物。

在多种呼吸道病菌中，流感嗜血杆菌（*haemophilus influenzae*）和绿脓杆菌（*Pseudomonas aeruginosa*）与肺炎的关联最大。

## 牙结石越多 更可能患肺炎

此外，牙结石（calculus）也是另一个与肺炎息息相关的因素。调查显示，牙结石越多的人，更可能患有肺炎。牙结石是长期在牙齿或牙龈周围没被清除的牙菌斑硬化形成的，需要专业牙医才能清除。

调查因此建议，除了日常刷牙，也须定期清除舌头上的生物膜和牙结石以减少肺炎风险。