

腹式呼吸干预在牙周病治疗护理中的应用效果观察

谢金纯, 张琳, 林永诗*

中山大学附属口腔医院 广东广州

【摘要】目的 分析在牙周病患者中开展腹式呼吸干预的临床应用效果。**方法** 随机选取 2025 年 1 月-2025 年 12 月期间我院口腔科接收的牙周病患者 80 例, 通过随机数字表法将入选病例分成观察组和对照组, 每组各有 40 例, 给予对照组常规护理, 给予观察组患者腹式呼吸干预, 对比分析两组最终取得的护理效果。**结果** 护理后, 观察组患者的护理治疗依从性以及焦虑情绪改善效果优于对照组, 最终患者的牙周出血指数以及牙菌斑指数改善效果均优于对照组, 两组结果对比差异有统计学意义 ($P < 0.05$)。**结论** 对牙周病患者护理中开展腹式呼吸干预, 能够进一步提高患者的依从性以及舒适度, 促进患者口腔牙周健康状况的恢复。

【关键词】 牙周病; 腹式呼吸干预; 护理效果

【收稿日期】 2026 年 2 月 6 日

【出刊日期】 2026 年 3 月 10 日

【DOI】 10.12208/j.jnm.20260134

Observation on the application effect of abdominal breathing intervention in the treatment and nursing of periodontal disease

Jinchun Xie, Lin Zhang, Yongshi Lin*

Stomatological Hospital Affiliated to Sun Yat-sen University, Guangzhou, Guangdong

【Abstract】 Objective To analyze the clinical application effect of abdominal breathing intervention in patients with periodontal disease. **Methods** A total of 80 patients with periodontal disease admitted to the Department of Stomatology of our hospital from January 2025 to December 2025 were randomly selected. The selected cases were divided into the observation group and the control group by the random number table method, with 40 cases in each group. The control group was given routine care, and the patients in the observation group were given abdominal breathing intervention. The final nursing effects achieved by the two groups were compared and analyzed. **Results** After the nursing care, the improvement effects of the nursing treatment compliance and anxiety of the patients in the observation group were better than those in the control group. Eventually, the improvement effects of the periodontal bleeding index and plaque index of the patients in the observation group were both better than those in the control group. The differences between the two groups were statistically significant ($P < 0.05$). **Conclusion** Implementing abdominal breathing intervention in the nursing of patients with periodontal disease can further improve patients' compliance and comfort, and promote the recovery of oral periodontal disease in patients.

【Keywords】 Periodontal disease; Abdominal breathing intervention; Nursing effect

牙周病作为一种影响牙齿支持组织的慢性炎症性疾病, 不仅损害口腔健康, 还对全身健康构成潜在威胁。该病的成因复杂, 涉及细菌感染、遗传因素、不良生活习惯如吸烟、糖尿病以及免疫系统异常等多重因素^[1]。临床护理管理对于牙周病的控制至关重要, 涵盖了口腔卫生指导、药物治疗、手术治疗以及牙周维护等多个方面^[2]。口腔卫生指导涉及正确的刷牙技巧、牙线使用和漱口水的推荐, 药物治疗则可能包括抗生素和消炎

药的使用, 而手术治疗如牙周翻瓣和牙槽骨修整则针对更严重的牙周破坏。此外, 牙周维护同样不可或缺, 包括定期的牙周检查和洁牙, 以保持牙周健康的长期稳定^[3]。然而, 在实际操作中, 护理人员的专业水平不一、患者的依从性问题以及护理措施的全面性不足等问题依然存在, 这些因素都需要得到关注和改善, 以确保牙周病患者能够得到高效、全面且持续的临床护理管理^[4]。为进一步提高临床护理质量, 我院对其患者治

*通讯作者: 林永诗

疗期间开展了腹式呼吸干预,并在下文中详细分析了护理效果。

1 资料与方法

1.1 一般资料

在本项研究中,选取了2025年1月至2025年12月间于本院口腔科就诊的牙周病患者共80例,作为本研究的分析样本。通过随机数字表法将患者随机分配至两组,其中观察组和对照组各包含40例病例。在对照组中,男性患者22例,女性患者18例,平均年龄为(48.00±1.20)岁;而在观察组中,男性患者21例,女性患者19例,平均年龄为(47.50±1.10)岁。两组患者在性别比例和年龄均值上均未显示出统计学上的显著差异($P>0.05$),从而确保了两组间的可比性。

1.2 护理方法

对照组接受常规护理,护理管理主要包括以下几个方面:一是口腔卫生指导,教育患者掌握正确的刷牙方法,定期使用牙线、漱口水等,同时强调饭后及时清洁口腔的重要性;二是药物治疗,根据病情给予相应的抗生素、消炎药等,并跟踪药物疗效和副作用;三是手术治疗,对于严重的牙周病,如牙周翻瓣手术、牙槽骨修整术等,提供专业的术后护理和术后恢复指导;四是牙周维护,定期进行牙周检查,及时发现问题并进行处理,同时提供个性化的牙周维护计划,包括饮食调整、生活习惯改善等全方位的护理措施。

观察组采取腹式呼吸干预,(1)患者教育:首先,通过个体化健康教育,详细解释腹式呼吸对牙周病康复的积极作用,包括其如何帮助减轻炎症、促进血液循环和提高整体免疫力。教育内容应包括图文并茂的演示,以及实际案例分享,以提高患者的理解和参与度。

(2)姿势指导:其次,详细示范并指导患者采取仰卧位或坐姿,确保背部挺直,双脚平放地面,双手轻放在腹部两侧,以便于患者观察和感受腹部的起伏。(3)呼吸练习:接着,引导患者进行缓慢的腹式呼吸练习,具体步骤包括深吸气时腹部缓慢膨胀,感受横膈膜下降,呼气时腹部缓慢收缩,横膈膜上升,推动气体从肺部排出。(4)呼吸节律:进一步指导患者保持呼吸的

节律性,建议使用呼吸计时器或节拍器,保持吸气与呼气时间比为1:2,以帮助患者建立稳定的呼吸节奏。

(5)呼吸控制:在呼吸练习中,加入短暂的呼吸暂停环节,指导患者在呼气后保持数秒不呼吸,然后缓慢吸气,以增强肺活量和呼吸控制能力。(6)放松训练:结合腹式呼吸,引入渐进性肌肉放松技术,逐步放松身体各个部位的肌肉,以减轻心理压力和生理紧张。(7)持续监测:在患者练习期间,通过观察患者的腹部运动、呼吸频率和深度,以及患者的自我感受,实时调整呼吸干预方案。(8)反馈与调整:定期收集患者的反馈,包括呼吸感受、情绪变化和口腔症状改善情况,根据反馈调整呼吸练习的难度和频率。(9)家庭练习:提供详细的腹式呼吸练习手册,包括呼吸练习的具体步骤、家庭练习的建议时间和频率,并鼓励患者在家中设立固定的练习时间。(10)定期评估:通过问卷调查、临床检查和主观感受评估,定期对患者的呼吸模式、牙周病症状和生活质量进行系统性评估,以评估腹式呼吸干预的长期效果。

1.3 观察标准

①评分指标:内容包括患者护理治疗依从性,评价使用院内自制调查问卷表,单项指标的总分为10分,分值越高则表示指标改善越好。②焦虑水平:通过汉密尔顿焦虑量表(HAMA)进行评估,评分细则如下:0-6分表示无焦虑,7-19分表示轻度焦虑,20-28分表示中度焦虑,29分及以上表示重度焦虑。③记录并对比组间患者护理治疗前后牙周出血指数、牙菌斑指数。

1.4 统计学分析

运用SPSS25.0软件处理文中数据,计量指标以($\bar{x} \pm s$)表示,并实施t检验,以 $P<0.05$ 为差异具有统计学意义。

2 结果

护理前,两组各指标对比无显著差异($P>0.05$);护理后与对照组结果相比,观察组患者护理治疗依从性显著提升,患者焦虑程度明显减轻,最终患者的口腔牙周出血指数、牙菌斑指数得到显著改善($P<0.05$),见表1。

表1 两组指标对比情况($\bar{x} \pm s$,分)

分组	n	护理治疗依从性		焦虑程度		牙周出血指数		牙菌斑指数	
		护理前	护理后	护理前	护理后	治疗前	治疗后	治疗前	治疗后
观察组	40	6.2±0.5	9.5±0.5	18.5±2.2	9.3±0.6	2.5±0.6	0.7±0.2	1.5±0.8	0.8±0.3
对照组	40	6.1±0.3	8.9±0.4	18.6±2.3	12.9±1.1	2.6±0.7	0.9±0.4	1.4±0.7	1.1±0.5
t值		1.0846	5.9263	0.1987	18.1711	0.5152	2.1357	0.4454	2.4533
P值		0.2814	0.0001	0.8430	0.0001	0.6090	0.0384	0.6582	0.0183

3 讨论

牙周病的发生与多种复杂因素紧密相连, 其中细菌感染, 尤其是牙龈卟啉单胞菌和中间普氏菌等牙周致病菌, 扮演着主要的角色。除此之外, 吸烟习惯、遗传背景、糖尿病以及免疫系统功能的异常等也是导致牙周病的重要风险因素^[5]。这一疾病的危害性广泛而严重, 它不仅可能导致牙齿的丧失和咀嚼能力的下降, 而且与心脏病、糖尿病和呼吸系统疾病等全身性疾病的发生有着密切的关联, 从而对患者的整体健康构成威胁。在牙周病的常规护理管理中, 虽然已取得一定的成效, 但仍存在显著缺陷^[6]。护理人员的专业水平和知识普及程度不一, 部分护理人员对牙周病的认识不足, 影响了护理措施的科学性和规范性。同时, 患者的依从性成为另一挑战, 不少患者对口腔卫生的重视程度不够, 缺乏积极的配合和治疗态度^[7]。此外, 护理措施往往局限于口腔卫生指导和药物治疗, 忽视了患者全身健康状况的全面关注, 这需要在未来的护理实践中得到改进和完善^[8]。为探寻最佳护理方案, 我院对其患者实施了腹式呼吸干预, 且最终获得了更加理想的护理效果。腹式呼吸护理干预作为一种创新的护理理念, 其核心在于通过调整呼吸模式, 有效提升患者的呼吸功能, 进而增强治疗效果。这种呼吸方式的特点在于吸气时腹部主动膨胀, 呼气时腹部相应收缩, 与胸式呼吸相比, 腹式呼吸能够显著增加肺部的容量, 提升气体交换的效率, 对于改善患者的心理状态和生理功能具有显著效果^[9]。在牙周病治疗过程中, 腹式呼吸护理干预展现出多重作用和优势: 它不仅能够有效缓解患者的焦虑和紧张情绪, 提升患者的整体舒适度, 还能够增强患者的呼吸功能, 提高肺活量, 促进氧气的充分摄入。此外, 腹式呼吸通过促进血液循环, 为牙周组织提供充足的血氧供应, 有助于牙周病的愈合。值得一提的是, 腹式呼吸护理干预的实施简便, 易于患者掌握和持续应用, 因此具有较高的实用性和长期可持续性^[10]。

综上所述, 在牙周病患者的护理过程中融入腹式呼吸训练, 不仅能显著增强患者对治疗的配合度, 还能

有效提升他们的舒适体验, 从而加速口腔牙周的健康恢复进程。这种方法有助于优化患者的治疗效果, 增强其治疗的信心和满意度。

参考文献

- [1] 孙艳阳, 王佳. 医院-家庭结合性技术护理在牙周病口腔种植牙病人中的应用[J]. 全科护理, 2025, 23(6): 1113-1116.
- [2] 陈珊珊, 王雪, 袁苗. 基于 KABP 模式的系统化口腔健康教育在牙周病患者口腔种植术后护理中的效果分析[J]. 中国口腔种植学杂志, 2025, 30(3): 262-268.
- [3] 黄宗玉. 牙周综合护理干预在牙周病患者中的应用体会及效果研究[J]. 养生科学, 2025(1): 147-149.
- [4] 魏菁钰. 优质护理对牙周病正畸患者牙龈指数、菌斑指数的影响[J]. 现代养生, 2024, 24(6): 444-447.
- [5] 马阳敏. 以菌斑指数制定的个体化口腔护理对牙周病患者口腔保健行为的影响[J]. 医学理论与实践, 2024, 37(20): 3560-3562.
- [6] 王丽娜, 陈佳牧, 蒋雯雯. 基于动机访谈的健康教育结合系统口腔护理对牙周病患者口腔保健情况的影响[J]. 中西医结合护理(中英文), 2023, 9(10): 61-63.
- [7] 韩淑鹏, 杨妍妍. 集束化口腔护理干预对牙周病患者牙菌斑控制效果及护理满意度的影响[J]. 深圳中西医结合杂志, 2023, 33(4): 116-118.
- [8] 代亚欣. 系统化口腔健康教育在牙周病患者种植牙术后护理中的应用效果[J]. 现代养生, 2023, 23(17): 1322-1323.
- [9] 卢燕梅. 综合口腔护理干预对牙周病患者牙菌斑控制及牙龈指数的影响[J]. 中外医学研究, 2023, 21(26): 77-81.
- [10] 卢超艳. 系统口腔护理对牙周病患者口腔保健知识认知率影响分析[J]. 生物医学, 2024, 14(4): 597-601.

版权声明: ©2026 作者与开放获取期刊研究中心(OAJRC)所有。本文章按照知识共享署名许可条款发表。

<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



OPEN ACCESS