



LS Dental

怡保 · Dr. Kent Teoh

患者指南

贫血会显现 在你的口腔

铁或维生素水平偏低会让舌头疼痛、牙龈发白 — 往往在验血之前就出现。

● 牙龈发白

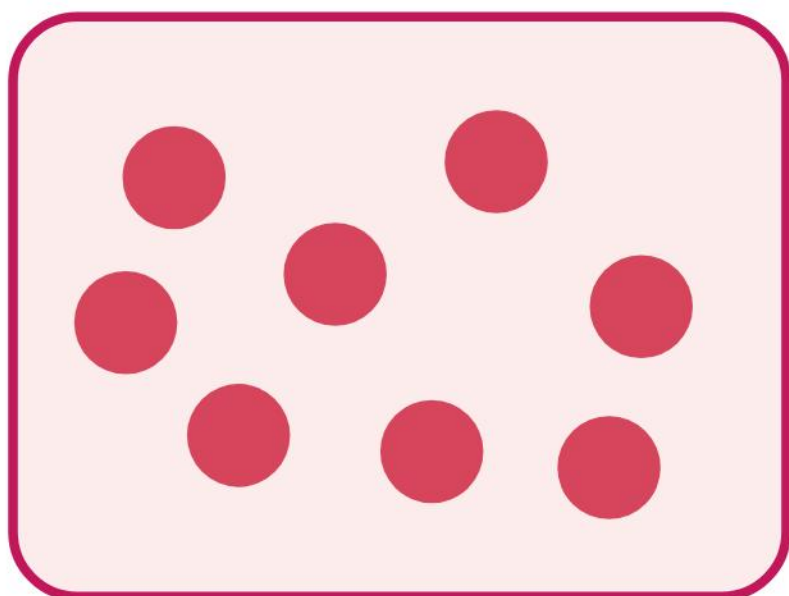
● 舌头疼痛光滑

● 嘴角开裂

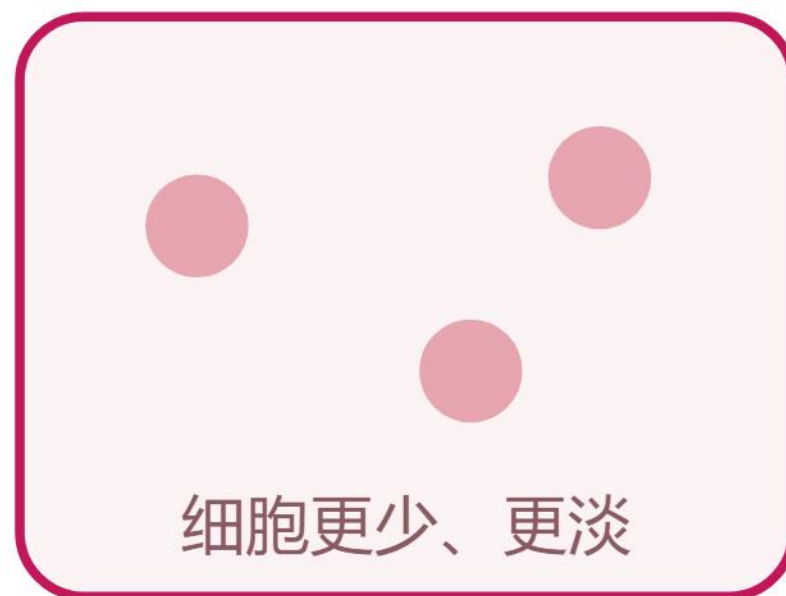
健康红细胞太少

贫血意味着你的血液携带的**氧气变少**低于应有水平 — 通常因缺乏**铁, 维生素 B12**或**叶酸**。由于口腔内膜更新快、血供丰富, 它是缺乏最**先显现的部位之一**。

健康



贫血



它在口腔里的样子口腔

这些常一起出现，等铁或维生素水平恢复后就好转。



牙龈与内膜发白
淡淡的粉色，而非健康的红



舌头疼痛、光滑、发红
舌炎 — 表面变平滑



嘴角开裂
口角炎 — 嘴角疼痛、皸裂



舌头灼烧与溃疡
刺麻、反复口腔溃疡、味觉变钝

在身体方面：疲倦、活动时气促、皮肤苍白、头痛，以及指甲脆或呈勺状。

常见成因

找出成因很重要 — 若有东西在悄悄耗铁或阻碍吸收，单靠补充剂无法纠正贫血。

铁流失

月经量多，或肠道慢性出血 — 常见且重要，值得检查。

饮食

铁、B12 或叶酸摄入太少 — 极端节食或未规划的素食更易发生。

吸收

肠道无法吸收 B12 (**恶性贫血**) 或铁 — 源于某些疾病或手术。

需求增加

怀孕和生长发育会增加需求 — 慢性病也会降低血细胞数。

谁风险最高：月经量多的女性、孕妇、发育期青少年、老年人，以及有肠道疾病的人。

检测、治疗、康复

口腔迹象是提醒，而非诊断。一次简单验血即可确认贫血并指向成因。

● 接下来的步骤

- 1.去看医生做**验血**（全血细胞计数、铁蛋白、B12 与叶酸）
- 2.治疗**成因** — 并按建议服用铁或维生素补充剂
- 3.水平恢复后，口腔迹象通常会改善

同时缓解口腔疼痛：保持清洁温和、处理开裂的嘴角，症状消退前避免辛辣或酸性食物。牙医能帮你缓解。

又疼又白的口腔 反复出现？

我们可以检查你的口腔，并建议是否值得验血 — 这一小步往往也能解释你的疲倦。

 wa.me/601111896237