



牙疼真要命 中药漱口清热止痛

市中医院“小而精”中药方解决口腔大麻烦

本报记者 晏飞

“牙疼不是病，疼起来真要命。”64岁的赵阿姨对此深有体会。近半年来，她反复出现牙龈肿痛、出血，早晨起床嘴里又苦又黏，还伴有明显的口臭。牙膏、止痛片、漱口水换了好几种，清凉的、消炎的、含酒精的……可每次都是刚用完暂时舒服一点，过不了多久又卷土重来。

“我这牙到底怎么了？难道非得拔了不可？”赵阿姨带着满腹疑虑，来到徐州市中医院口腔科求助。

常见妙招“治标不治本”？

接诊医生司旭检查后发现，赵阿姨牙龈红肿，质地松软，牙周袋较深，探诊出血明显，同时舌苔黄腻、脉象滑数。综合来看，属于典型的胃火上炎、血热壅滞所致的牙龈炎。

“市面上常见的口腔清洁产品主要靠酒精或杀菌成分起到暂时的清洁和清凉作用，能缓解表面症状，但解决不了体内‘火’的问题。”司旭解释，中医认为“齿为骨之余，龈为胃之络”，牙龈问题往往与脾胃积热密切相关。赵阿姨平时喜欢吃辛辣油腻的食物，加上胃火循经上攻，导致牙龈红肿热痛；火热灼伤血络，则见牙龈出血；热邪熏蒸，浊气上泛，则口臭难消。不把胃火清掉，光靠外力杀菌，只能是治标不治本。

小方子解决大问题

针对赵阿姨的证型，司旭为她开了一个只有甘草、薄荷、丁香、金银花等几味药的小方子，嘱咐她煎水漱口使用。

赵阿姨有些疑惑：“就这么简单？能管用吗？”司旭耐心解释，这个方子虽然药味不多，但配伍精当，各有分工。生石膏味辛甘、性大寒，善清胃经实火，是治疗胃火牙痛的“主力军”，直折上炎之火势；升麻味辛、微甘，性微寒，能升阳散火、清热解毒，引药上行直达病所，与石膏配伍堪称“清胃火”的经典组合；薄荷辛凉透散，疏风清热，专治风热上攻所致的牙痛，其清凉之气还能即刻缓解疼痛感；佩兰芳香化湿、醒脾开胃，尤善化湿浊、除陈腐，对口中黏腻、气味秽浊有直接改善作用；金银



AI制图

花甘寒，清热解毒之力颇强，助石膏清解胃火、消肿散结；牡丹皮凉血散瘀，清血分伏热，对牙龈出血尤为对症；丁香性温，能温中降逆、散寒止痛，其芳香气味可有效改善口臭，同时以温制寒，防止大多寒凉药物损伤脾胃；甘草清热解暑、调和诸药，缓和其他药物的偏性，保护口腔黏膜。

全方以石膏、升麻清胃火、散风热为核心，金银花、薄荷助其透散，佩兰化湿辟秽，牡丹皮凉血散瘀，丁香止痛和胃，甘草调和诸药。清中有散、凉中有温、气血同调，共同起到清热泻火、解毒消肿、凉血止痛、芳香辟秽的功效。

赵阿姨按医嘱煎药漱口，每天数次。复诊时，赵阿姨牙龈红肿明显消退，出血停止，口臭也消失了。“以前买的漱口水几十块一瓶，这个方子便宜很多，效果却好得多！”赵阿姨感慨道。

中药漱口直达病所，安全简便

司旭介绍，中药漱口是中医传统外治法之一，药物通过口腔黏膜直接吸收，起效迅速，避免了内服药物对胃肠的刺激。尤其适合不能耐受苦寒内服药或脾胃虚弱的患者。与市面漱口水相比，中药漱口方不是简单地“杀菌”或“掩盖气味”，而是从“火”的根源入手，清热凉血、调理内环境。口腔里的“火”降下去了，牙龈肿痛、出血、口臭自然就好了。

司旭特别提醒，这个方子主要适用于实证、热证引起的牙痛，如牙痛剧烈、牙龈红肿、口干口臭、遇热加重者。但虚寒性牙痛（隐隐作痛、遇冷加重、牙龈不红不肿）及孕妇（丁香有活血之嫌）需在医生指导下使用。

“中医讲究辨证论治，一个小方子用对了地方，就能解决大问题。”司旭说，“关键是要找准病根，而不是头痛医头、脚痛医脚。”

本期专家 司旭

徐州市中医院口腔科主治医师，江苏省中西医结合学会口腔疾病专业委员会委员，徐州市口腔医学会牙及牙槽外科专业委员会委员。擅长各类复杂牙、阻生牙、埋伏牙的微创拔除，口腔颌面外科门诊手术，单牙及多颗牙缺失的种植修复，以及即刻种植、数字化种植、前牙美学种植和多种骨增量手术，在口腔常见病及多发病的诊治方面经验丰富。



医保政策周周见2026年第31期

职工医保参保缴费篇（四）

徐州医保周周见
人人参保有医靠
惠徐保 徐州人专属的补充医保

1.原来参加城乡居民医保，现在想参加灵活就业人员职工医保，如何办理？

答：以个人身份参加职工医保的灵活就业人员，原已参加居民医保，需先到原城乡居民医保的参保地社区居委会办理停保手续，再办理职工医保参保。

灵活就业人员参加职工医保可通过“江苏医保云”App、“徐州医保”微信公众号进行办理，也可至就近街道办事处办理。灵活就

业人员首次参加职工医保的，从参保缴费到账之日起计算，设定2个月的待遇享受等待期，等待期满后享受职工基本医疗保险待遇。等待期内个人账户可以正常使用。

2.办理职工医保退休手续时，居民医保如何折算职工医保年限？

答：我市参保人员办理职工医保退休待遇认定手续时，退休前在徐州市参加城乡居民医保的（自2018年开始执行）参保年限，按照每参加1年城乡居民医保折抵3个月职工医保的办法，折算职工医保参保年限（学生儿童和大学生参加居民医保的年限除外）。

3.享受退休人员医疗保险待遇需满足哪些条件？已到达退休年龄，但医保缴纳年限还不够怎么办？

答：根据《市政府关于印发徐州市职工医疗保险办法的通知》（徐政规〔2023〕8号）文件规定：参保人员享受退休人员医疗保险待遇的，必须同时符合下列条件：（1）用人单位职工依法办理退休手续或者灵活就业人员达到法定退休年龄；（2）医疗保险累计缴费年限，男满25年、女满20年；符合条件的参保人员，退休后不再缴纳基本医疗保险费，享受退休人员医疗保险待遇。参保人员办理退休手续或达到法定退休年龄时，职工医保累计缴费年限未达到上述规定标准的，可以按照规定的缴费基数、缴费比例一次性补缴或继续缴费到规定年限后，享受退休人员医疗保险待遇。一次性补缴的，不补划个人账户资金。

本报记者 晏飞 整理