



“老掉牙”不是年龄的错,牙周炎才是罪魁祸首

别让口腔问题偷走晚年幸福



今年9月20日是第37个“全国爱牙日”,今年的宣传主题为“口腔健康 全身健康”。

在口腔健康领域,不少老年人将“老掉牙”视为自然规律,却不知缺牙背后隐藏着多重健康隐患,也因健康意识薄弱,让小毛病拖成了大麻烦。

■记者 叶楚榕



图据新华社

4 做好四点 守护口腔健康

“口腔健康,预防胜于治疗。”余和东结合临床经验,为老年人提出四项口腔保健建议:

一是口腔清洁要“全方位”。采用软毛牙刷或电动牙刷,以“巴氏刷牙法”(刷毛与牙面呈45度角轻柔旋转)早晚刷牙,每次不少于3分钟;餐后需用牙线或牙缝刷清洁牙缝,预防邻面龋齿与牙周炎。佩戴假牙的老人,餐后应取下假牙用软毛刷清洗,再用清水冲净。

二是定期检查不能少。建议每半年到正规医院口腔科做一次检查,多数口腔疾病早期无症状,如龋齿早期仅牙釉质受损,牙周病早期表现为牙龈出血,及时发现治疗可避免病情恶化。

三是基础疾病严管理。糖尿病、骨质疏松等基础疾病会影响口腔健康,需积极控制原发病,降低对口腔的不良影响。

四是戒烟控食强防护。吸烟会收缩血管、影响牙周组织血液循环,加速牙龈萎缩与牙槽骨吸收,戒烟可改善口腔健康并降低多种口腔疾病风险。饮食上应少吃甜食与黏性食物,多摄入牛奶、鸡蛋、新鲜蔬菜等富含钙和维生素C的食物,增强牙齿与牙龈抵抗力。

“希望每位老人都能重视口腔健康,通过科学防护实现‘8020’目标,好好吃饭、乐享晚年。”余和东说。

1 “老掉牙”是常态? 牙周炎才是元凶

“人老了掉牙很正常,没必要治。”市太和医院口腔医学中心口腔种植科主任余和东表示,这种观念在老年群体中极为普遍,但这一认知存在明显误区。世界卫生组织早在2001年就提出“8020”健康目标:80岁的老年人至少应保留20颗具有正常咀嚼功能且不松动的牙齿。

“年龄并非牙齿脱落的主要原因,以牙周炎为首的口腔慢性疾病才是罪魁祸首。”余和东解释,牙周炎堪称牙齿的“隐形杀

手”,早期常表现为牙龈红肿、刷牙出血。很多老人误以为是“上火”而未予重视,等到牙齿松动才就医时,往往已错失保留牙齿的最佳时机。牙周炎的根源是牙面与牙龈下堆积的菌斑和牙结石,长期堆积会持续破坏牙周组织,最终导致牙齿松动脱落。

余和东提醒,严重松动且无法保留的牙齿如同“病灶”,会持续释放炎症因子,不仅影响周边可保留的牙齿,还可能对全身基础疾病产生不良影响。去年接诊

的一位72岁糖尿病患者,因坚持保留严重松动的磨牙,导致邻牙牙周炎反复发作,血糖控制也受影响,最终松动牙被拔除,还连累两颗邻牙未能保住。

对于尚有保留希望的松动牙,余和东表示,通过规范治疗配合后续维护,可有效延长牙齿使用时间。但他也强调,牙周治疗的核心是控制病情进展,已丧失的牙槽骨和萎缩的牙龈若无医疗干预难以完全恢复,“虽难让‘枯树’复春,却能阻止‘病树’继续枯萎”。

2 缺牙不补牵一发而动全身

80岁的张奶奶早在60多岁时就已全口牙缺失,多年来一直佩戴假牙,却始终受假牙易脱落的困扰——打喷嚏、说话、吃稍硬食物时假牙都容易从牙床滑落,她先后就诊多家机构,更换了7副假牙仍效果不佳。

近日,张奶奶来到市太和医院口腔医学中心就诊,余和东检查发现其牙床已严重萎缩,传统假牙难以实现理想的咀嚼功能。针对这一情况,医生为她采用了生物功能性义齿修复技术,“这种义齿能与牙槽骨黏膜紧密贴合形成负压吸附力,可有效解决牙床萎缩患者的假牙固位问题。”余和东说。更换义齿后,张奶奶当天就能正常啃苹果、进食稍硬食物,假牙脱落问题彻底解决。

余和东坦言,像张奶奶这样及时修复缺牙的老年人并不多见,多数人未意识到缺牙不补的危害。首先,缺牙会显著降低咀嚼效率,老人被迫长期食用软烂食物,易导致蛋白质、钙等营养素摄入不足,进而引发贫血、骨质疏松等问题;其次,缺牙区两侧牙齿会向间隙倾斜,对颌牙会逐渐伸长,导致咬合关系紊乱,大幅增加后期修复难度;更严重的是,长期缺牙会导致牙槽骨吸收、面部肌肉萎缩,使缺牙老人比同龄人更显苍老。

余和东坦言,像张奶奶这样及时修复缺牙的老年人并不多见,多数人未意识到缺牙不补的危害。首先,缺牙会显著降低咀嚼效率,老人被迫长期食用软烂食物,易导致蛋白质、钙等营养素摄入不足,进而引发贫血、骨质疏松等问题;其次,缺牙区两侧牙齿会向间隙倾斜,对颌牙会逐渐伸长,导致咬合关系紊乱,大幅增加后期修复难度;更严重的是,长期缺牙会导致牙槽骨吸收、面部肌肉萎缩,使缺牙老人比同龄人更显苍老。

3 三种假牙各有适配性 选对是关键

余和东介绍,目前临床常用的假牙主要有种植牙、固定局部义齿和活动义齿三类,三者各有优劣,适配不同病情与需求。

种植牙:通过将人工牙根植入颌骨,待其与牙槽骨结合后再安装全瓷冠完成修复。其优势在于功能与美观度接近天然牙,固位性好,无需磨损邻牙,舒适感强,保养得当可使用10年以上。但种植牙对患者身体状况和牙槽骨条件要求较高,糖尿病、高血压患者需将指标控制在正常范围后方可进行种植。

固定局部义齿:需将缺牙两侧的健康牙齿磨小作为基牙,再制作义齿粘固其上,形似“搭桥”。此类义齿无法自行取戴,仿真度与舒适度高,清洁方便,但缺点是需磨损健康基牙,且牙齿磨损后不可再生,适用于缺牙两侧均有健康基牙的情况。

活动义齿:患者可自行取戴,适用范围极广,单个、多个及全口牙缺失均可适配。其价格亲民,便于清洁维护,但初戴时可能有异物感甚至影响发音,通常需半个月左右适应。活动义齿稳固性

相对较差,进食时易微动且易附着食物残渣,需餐后及时清洗,使用寿命较短,因材料老化和牙槽骨萎缩,一般建议3至5年更换一次。

“选择假牙需先做全面口腔检查,评估牙槽骨条件与邻牙健康状况,再结合经济能力和身体状况综合判断。”余和东建议,经济条件允许且身体状况良好的老人可优先考虑种植牙;牙槽骨量不足、预算有限的老人,活动义齿更为合适,务必选择正规医疗机构就诊。

十堰市2025年“银龄榜样”征集启事

在十堰,有这样一群长者:他们虽已华发如银,却依然在各行各业散发着光与热。他们的故事,值得被看见、被传颂。

为深入弘扬“老有所为、老有所乐”的时代风尚,充分展示新时代十堰老同志们积极乐观、奋发有为的精神面貌,进一步激发老年群体发挥优势特长、续写人生华章的热情,十堰市委老干部局联合十堰日报社共同开展“银龄榜样”征集活动。即日起,面向全市公开征集典型人物,让更多闪耀着正能量的银发故事被看见、被传颂。

我们期待寻找到在凝心聚力、科创赋能、产业增效、生态守护、文化传承、助力基层治理、关爱育苗等领域表现突出的老同志典型。如果您身边有这样令人敬佩的银龄榜样,或者您自己就是那位默默发光发热的“主角”,请与我们联系。我们将通过《十堰晚报·老年周刊》“建成支点 银龄有为”栏目,对入选的银龄榜样进行持续、深入的展示报道,让更多人了解他们的感人故事,感受他们的精神力量,共同营造尊老、爱老、敬老、助老的良好社会风尚。

期待您的积极参与!

邮箱投稿:将银龄榜样的事迹材料(包括姓名、年龄、联系方式、主要事迹等,可附照片)发送至邮箱 sywblnz@163.com,邮件主题请注明“银龄榜样征集”

电话报名:0719-8665479

征集时间:即日起至12月31日