



别被老掉牙误导

科学护牙乐享晚年

生活中,不少老年人默认一个“常识”:人老牙落,岁月使然。然而,国药东风口腔医院牙周黏膜科袁飞医生认为,老掉牙,从来不是年龄的错,而是口腔疾病长期拖延、养护缺失造成的结果。只要科学护牙、及时治牙,老年人完全可以实现“80岁保有20颗功能牙”的健康标准,享受有滋有味的晚年生活。

■记者 王琪



医生为患者做口腔检查。(资料图片)

“老掉牙”不是自然规律

在老年群体的固有认知里,牙齿就像白发、皱纹一样,是岁月的附属品,年纪越大,牙齿越脆弱,脱落是必然结局。记者走访城区多家医院口腔科、社区口腔门诊发现,前来就诊的老年患者中,九成以上存在护牙误区。

不少老人常年不洗牙、不做口腔检查,牙齿轻微松动、偶尔牙疼只当小毛病,咬牙硬扛;有的老人牙齿

缺失后迟迟不修补,认为年纪大了吃得软烂就行,没必要花时间、金钱修复牙齿;还有部分子女也存在认知偏差,觉得长辈年纪大,口腔机能退化,掉牙是正常现象,无需过度干预。

正是这种“顺其自然”的错误观念,让很多老年人的口腔小问题拖成大隐患,最终出现多颗牙齿脱落,严重影响饮食、消化乃至全身健康。对此,袁飞解释,人体牙齿是坚

硬的咀嚼器官,牙齿本身并不会随年龄增长自然脱落,真正导致老年人掉牙的元凶,是牙周病、龋齿、牙根病变等可防可治的口腔疾病。

世界卫生组织早已明确老年口腔健康“8020原则”:80岁的老年人,应当保留至少20颗能够正常咀嚼、稳固健康的功能牙。这也意味着,衰老和掉牙没有必然联系,一口好牙,完全可以陪伴人的一生。

牙周病才是掉牙真凶

既然年龄不是罪魁祸首,为何大多数老年人都会出现牙齿松动、脱落问题?袁飞表示,牙周疾病是老年人牙齿脱落的第一大元凶,占老年缺牙病因的八成以上。

牙周病是一种慢性炎症,早期症状十分隐蔽,不会产生剧烈疼痛,仅表现为刷牙出血、牙龈红肿、晨起口苦、牙缝轻微变大等症状,极易被忽略。很多人年轻时不重视口腔护理,牙菌斑、牙结石长期堆积,持续

刺激牙龈和牙周组织,炎症日复一日侵蚀牙槽骨。

牙槽骨是固定牙齿的“土壤”,一旦长期发炎萎缩,无法稳固牙根,牙齿就会慢慢松动、移位,最终脱落。这个过程长达数年甚至数十年,年轻时症状轻微不易察觉,随着年龄增长,损伤持续累积,到中老年就集中爆发,让人误以为是“老了才掉牙”。

除牙周病外,长期拖延的龋齿

也是重要诱因。很多老年人爱吃软糯、甜食,口腔清洁不到位,牙齿出现蛀洞后不及时补牙,蛀斑持续深入,侵蚀牙根、牙髓,引发反复发炎、牙齿崩坏,最终导致牙齿提前脱落。

袁飞强调,老掉牙不是衰老的自然规律,而是长期口腔养护不当、小病拖延的“人为结果”。牙齿松动脱落,是口腔疾病的“终末期表现”,并非衰老的正常表现。

缺牙不止伤咀嚼,更伤全身

很多老年人觉得,掉几颗牙无关紧要,少吃硬的、吃软烂食物就不影响生活。事实上,牙齿缺失的危害,远不止咀嚼变差这么简单,更是老年全身健康的“隐形杀手”。

首先,缺牙会直接加重肠胃负担。牙齿是人体消化的第一道关卡,完整的牙齿可以充分研磨食物。牙齿缺失后,食物咀嚼不充分,大块食物直接进入肠胃,长此

以往容易引发消化不良、胃胀、便秘、营养吸收不足等问题,导致老年人消瘦、体质下降、免疫力降低。

其次,单颗缺牙不补,会引发“连锁垮牙”。牙齿缺失后,空缺位置没有咬合支撑,相邻牙齿会逐渐倾斜、松动,对颌牙齿会过度伸长,进而导致牙缝变大、食物嵌塞、牙结石堆积,引发更多牙齿病变,形成“越掉越多、越拖越糟”的恶性循环。

同时,口腔健康与慢病息息相关。临床数据显示,牙周长期发炎,炎症病菌会进入血液循环,加重高血压、糖尿病、心脑血管疾病的病情,增加老年并发症风险。此外,牙齿残缺还会导致面部塌陷、面容衰老,影响老年人自信和生活幸福感。



医生为老年患者进行定期口腔筛查,及时发现牙周病、龋齿,避免“老掉牙”。(资料图片)

科学护牙 打破“老掉牙”“魔咒”

破除“老掉牙”误区,做好日常养护、定期筛查、及时治疗,就能有效留住恒牙,守护晚年口腔健康。针对老年群体的口腔特点,袁飞给出针对性、易操作的护牙指南。

日常清洁做到位,杜绝病菌堆积。老年人牙龈萎缩、牙缝变大,更容易残留食物残渣,建议坚持早晚温水刷牙,选用软毛、小头牙刷,配合巴氏刷牙法清洁牙缝;饭后及时用温水漱口,条件允许可使用牙线清理残渣,杜绝牙菌斑滋生,避免大力剔牙损伤牙龈。

定期检查洗牙,早发现早干预。很多老年口腔疾病早期无症状,建议每半年做一次口腔检查,每年洗牙一次。洗牙可以彻底清除日常刷牙无法去除的牙结石,预防牙周炎症,不会导致牙缝变大、牙齿松动,反而能保护牙龈、稳固牙齿。

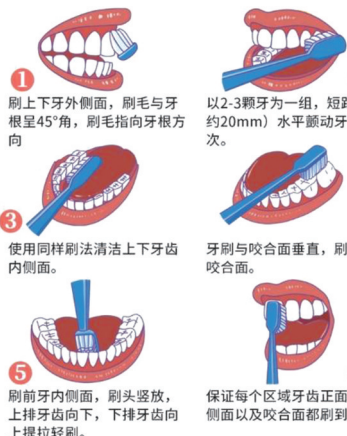
小病绝不拖延,及时对症治疗。出现刷牙出血、牙龈肿痛、牙齿敏感、轻微松动时,及时就医检查治疗;发现龋齿立刻补牙,杜绝蛀洞扩大;牙齿缺失后,切勿拖延,根据自身情况及时佩戴假牙、种植牙,恢复咀嚼功能,保护邻牙健康。

摒弃错误习惯,养护循序渐进。老年人无需刻意忌口,减少高糖、粘性食物摄入即可;避免用牙齿咬硬物、开硬物,防止牙齿崩裂;同时不要轻信“偏方治牙病”,牙疼、牙松及时前往正规医疗机构就诊。

一口健康的牙齿,是老年人享受美食、保障营养、安享晚年的基础。“老掉牙”的旧观念,早已不符合现代口腔健康理念。衰老不可逆,但口腔疾病可预防、可治疗、可修复。

对于老年朋友而言,护牙不是小题大做,而是最实在的健康投资。摒弃“人老必掉牙”的消极认知,坚持科学清洁、定期筛查、及时就医,摆脱口腔疾病困扰,就能打破老掉牙的魔咒,让牙齿陪自己优雅变老,吃得香、睡得好、身体棒,拥有高质量的晚年生活。

巴氏刷牙法



巴氏刷牙法示意图,老年人坚持科学清洁牙齿,做好日常口腔养护。(资料图片)