

口腔健康，全身健康

9 月 20 日是“全国爱牙日”，今年的主题是“口腔健康，全身健康”。



口腔健康是全身健康的重要组成部分，二者相互影响，不可分割。牙周病与心血管疾病、糖尿病等都存在密切的联系。健康的牙周环境能显著降低全身疾病发生发展的风险。

维护一口好牙不仅是保障身体健康的需要，也是维持心理健康的需要。拥有一口好牙，保持面容美观，会让老年人更加自信，随时随地绽放灿烂的笑容，“人老心不老，时刻年轻态”。反之，如果牙齿缺失、面容塌陷，难免会

让老年人产生负面情绪，只能“笑而不敢露齿”，从而影响生活质量。

一、三大原因致牙齿缺失

现实生活中，造成牙齿缺失的原因有很多，最常见的原因主要包括以下三个方面。

1. 重度牙周病导致牙齿松动、脱落。

牙周病是引起成年人牙齿缺失的首要原因。早期的牙周病通常会出现刷牙出血、牙龈肿胀等症状。如果不及时治疗，发展到晚期会导致牙齿极度松动甚至脱落。

2. 严重龋病导致牙齿结构破坏被拔除。

龋病是引起牙齿缺损的最常见原因。龋病会导致牙齿脱矿、形成龋洞，病变进一步发展则会出现牙髓炎、根尖周炎等。龋病严重者，会造成牙齿结构部分甚至全部破坏，形成残冠或残根，最终导致牙齿无法保留。

3. 牙外伤导致牙齿折断、无法保留。

牙齿受到意外撞击或咬硬物会引起牙齿折断，尤其是前牙牙外伤很常见。牙外伤轻者表现为牙尖局部小范围的折裂，严重者则会出现整个牙冠的折断或是牙根折断，造成牙齿无法保留，只能拔除。

二、牙齿缺失有四大危害

在生活中，很多老年朋友常常有这样的想法：缺了几颗牙，我还有其他的牙可以用，对生活没有什么影响，可以不治疗。事实上，牙齿缺失的危害并不像人们想象的那么简单。

1. “食物嚼不烂” 牙齿缺失降低了口腔系统切割和研磨食物的功能，导致咀嚼效率显著下降，进而造成消化不良，产生一系列影响。

2. “说话总漏风” 牙齿缺失，尤其是前牙缺失，会导致发音功能障碍，说话含糊不清，特别是齿音和唇齿音。

3. “看着挺显老” 前牙缺失会直接影响患者美观，当缺牙数目较多时，会出现软组织塌陷、口角下垂等面容苍老的改变。

4. “连累其他牙” 牙齿缺失会导致邻近和对面的牙齿失去支撑，时间长了这些牙齿就会变得倾斜或伸长，不仅会出现牙间隙，而且也容易造成邻近牙齿的龋病或牙周病。缺牙数目较多时，其他牙齿需要承受的咬合负担会随之变大，最终使健康的牙齿受损；如果一侧的牙齿缺失比较多，患者常常会用另一侧的牙齿咀嚼食物，久而久之，双侧咀嚼肌的对称性就会被破坏，可能引起一系列的健康问题，未来治疗的难度也会显著增加。

三、如何避免牙齿缺失

1. 纠正“老掉牙”的错误观念 老年人要提高口腔保健意识，具备了保健意识才会关注口腔健康。“人老就应该掉牙”的错误观念必须纠正，通过合理的口腔健康护理和及时有效的口腔诊治，可以做到“一口好牙陪伴到老”。

2. 口腔清洁不能偷懒 保持牙齿清洁是日常口腔保健的基础，需要老年朋友们持之以恒地坚持下去。主要包括：坚持每日用含氟牙膏早晚刷牙两次；用餐后尽量做到用清

水漱口，用牙线清理牙齿间嵌塞的食物残渣；已经在使用义齿的老年朋友，餐后一定要冲洗义齿，晚上睡觉前要取下义齿。

3. 定期看牙，早发现早治疗 老年人应该定期进行口腔检查和维护，建议每6个月一次，至少每年一次接受口腔专业人员的检查和帮助。做定期检查，一方面能接受口腔健康教育，强化口腔保健意识；另一方面也有利于及时发现小问题，早治疗早获益，避免牙齿缺失。

4. 缺牙后要及时镶牙 只要有牙齿缺失，一定要尽早镶牙，及时止损。如果缺牙时间较长，不但让健康的牙齿受到影响，还会给以后的镶牙带来困难；而且，缺牙处的牙龈和骨骼也会随时间延长逐渐萎缩，不管之后医生用什么方法来治疗，都会使之变得更加复杂，所花费的时间、精力和费用都会更多。所以，缺牙后及时镶牙，这才是更健康、更省时、更省钱的正确做法。

了解更多健康资讯及往期推送

请关注烟台市烟台山医院微信订阅号或前往官方网站健康科普专栏



关注医院订阅号
掌握健康资讯



医院官方网站
健康科普专栏



烟台市烟台山医院

三级甲等综合医院 三级甲等妇幼保健院