

健康从口腔开始 告别“老掉牙”

2023年“全国爱牙日”聚焦老年牙齿健康



口腔健康是全身健康的重要组成部分,不仅影响咀嚼、发音等生理功能,还与脑卒中、心脏病、糖尿病、消化系统疾病等有密切关系。

9月20日是“全国爱牙日”,今年的宣传主题是“口腔健康 全身健康”,副主题是“关爱老年口腔 乐享健康生活”。什么是牙周病?有哪些老年口腔问题值得关注?记者采访了业内人士与专家。

牙周状况是全身健康的“晴雨表”

牙周病是发生在牙齿周围组织的疾病,它会侵犯和破坏牙周的支持组织,对牙齿的周围组织造成一种不可逆的损伤。

中日友好医院口腔医学中心牙周科负责人乔敏介绍,牙周疾病是和全身健康最相关的一个领域,可以说牙周状况是全身健康的“晴雨表”。研究显示,牙周病和糖尿病、心脑血管疾病、肝肾疾病等有密切的相关性。

根据第四次全国口腔健康流行病学调查数据显示,我国老年人群中每10个人里只有1个人的牙周是健康的。在老年人对牙周病的知晓情况方

面,30%多的人不知道牙龈发炎是由细菌引起的。

“牙周病会造成多方面的影响。”乔敏说,首先是导致多颗牙“受累”,牙周一旦得病往往是论“排”而不是“颗”,这是成人拔牙的首要原因。牙周病一旦发生或者快速进展,治疗周期会比较长,对牙齿的功能美观和患者生活质量造成很大影响。

此外,牙周疾病和全身疾病存在双向作用。专家介绍,以牙周炎和糖尿病为例,重度的牙周炎一定会影响血糖的控制,进而增加糖尿病并发症的风险。反之,一个患者的血糖如果控制不理想,多发的脓肿牙龈也容易反复地发炎化脓。

年龄并非“老掉牙”的真凶

一些老年人在口腔疾病防治中存在认识误区,比如有的老年人认为,年纪大了,出现掉牙是正常现象,“老掉牙”是自然规律。但事实却并非如此,年龄并不是牙齿脱落的元凶,以牙周炎为首的口腔慢性疾病才是主要原因。

中南大学湘雅口腔医院修复科种植科主任王月红介绍,牙周炎早期表

现为牙龈红肿、刷牙出血、牙周袋形成,晚期则是牙龈退缩、牙齿松动移位,严重者会出现牙齿松动或脱落。

“牙周炎的罪魁祸首是堆积在牙面和牙龈下的菌斑和牙石,导致牙龈形成深的牙周袋,并破坏牙根周围的牙槽骨,就像大树失去了树根周围的土壤,自然就会松动了。”王月红说,对于这类伴有牙齿松动的重度牙周炎,首要任务是控制病情,没有保留价值的严重松动牙需要尽早拔除。

专业医师表示,现在针对牙周疾病的治疗主要分为两个阶段,第一阶段是牙周基础治疗,以控制感染为主要目的;第二阶段则是综合治疗,以恢复功能和美学为主要目的。

同时,王月红提醒,对于牙周炎治疗效果要有合理的预期,牙周炎经过治疗,可以控制病情不再发展,但不能使已经丧失的牙槽骨和萎缩的牙龈重新长回来。

预防牙周炎 口腔护理有“三宝”

预防牙周炎,牙线、牙刷、牙缝刷是口腔护理的“三宝”。

根据中华口腔医学会公布的老年人口腔健康核心信息,老年人只要口内还有牙齿,就应每天早晚刷牙,晚上睡前刷牙更重要。刷牙时不可大力横刷,以免损伤牙齿和牙龈。老年人需根据牙缝大小选用邻面清洁工具。牙龈萎缩不明显者,可选用牙线。牙龈萎缩、有明显牙缝者,可选用牙间隙刷,并根据牙缝大小选择不同型号,使用时不要勉强进入,以免损伤牙龈。

王月红提示,控制牙周炎最关键因素不完全在医生,更重要的是个人长期坚持保持口腔卫生,进行有效刷牙,采用多种牙齿清洁手段如牙线、牙间隙刷等,控制菌斑,这样才能防止牙周炎进一步发展。

年轻人如何关爱老年人的口腔健康?广西壮族自治区江滨医院口腔科副主任龙艺建议,除了可以为老年人定期更换牙刷外,也可经常询问老年人牙齿是否出现不适,若长期出现不适需及时就医。同时,把口腔科的检查安排在老年人全身检查内,老年人口腔疾病的患病率高、自我修复能力弱,因此,老年人需每年至少进行一次口腔健康检查。

据新华网

专家提醒:

重视老年口腔健康

专家表示,很多人认为“老掉牙”是一种自然规律,其实也不尽然,牙齿可以陪伴人的一生。

空军军医大学第三附属医院口腔预防科副主任医师郭静介绍,口腔是食物进入人体的第一道关口,口腔健康直接影响食物的咀嚼、消化和吸收。越来越多的研究表明,口腔疾病还会加大其他全身疾病的风险。例如,牙周病可能会诱发冠心病,口腔内跟牙龈感染有关的细菌可能会进入血液并附着在血管上,从而增加罹患心血管疾病的风险。

郭静表示,老年口腔问题不容小觑。牙周病源于牙根周围大量堆积的菌斑和结石,使牙齿松动、脱落,这是造成“老掉牙”的主因。《第四次全国口腔健康流行病学调查报告》显示,我国65—74岁老年人患龋率高达76.7%,专家普遍认为,牙龈萎缩、牙根暴露、唾液减少、清洁不到位是其主因。老年人长期咀嚼硬物、大力“拉锯式”不良刷牙方式,容易造成重度牙齿磨损、楔状缺损等口腔问题。此外,口腔黏膜疾病与衰老生命现象和全身免疫系统高度相关,是全身健康状况的一面镜

子,长期不愈的溃疡、硬结、斑块等异常表现,都可能是癌症的“报警器”。

郭静建议,老年人口腔状况相对复杂,且老人们的手部运动能力降低,因此应学会借助科学方法每天早晚有效清洁口腔。可借助各式牙刷、牙线、牙间隙刷、冲牙器、含氟牙膏、抗菌漱口水等,清洁天然牙和假牙,能有效控制牙菌斑总量,低成本预防口腔疾病。每年定期到正规口腔医疗机构进行口腔保健,早诊断、早治疗是预防口腔疾病恶化的良方。

据新华社

全国爱牙日: 老年朋友, 咱不能这么 “治”自己的牙病



2023年9月中旬,长沙市口腔医院医生为老年患者义诊。

■长沙市口腔医院供图

专家指出,老年人口腔疾病高发严重影响其生活质量,应该重视口腔健康,定期进行检查,及时治疗口腔疾病,保持良好的口腔卫生习惯。

专家提醒,一些老年人在口腔疾病防治方面存在认识误区,需要澄清和纠正。

误区一:有些老年人认为“老掉牙”是正常现象,而忽略了掉牙背后的原因。

湖南省第三人民医院口腔科副主任医师张频介绍,年龄增大并不是牙齿缺失、松动的主要原因,口腔疾病中的牙周炎才是导致老年人牙齿缺失的主要因素。

牙周炎是牙龈、牙槽骨、牙周膜等牙周支持组织发生的慢性炎症性疾病,症状包括牙龈出血、牙龈退缩、牙周脓肿、口臭以及牙齿松动。“只要科学预防和治疗牙周炎,老人仍可保留一口健康的牙齿。”张频说。

误区二:有些老年人认为得了牙周病吃点药就行了,而耽误了病情。

张频说,牙周病不是靠单纯吃药就能治愈的。牙周病是牙齿周围组织的慢性感染性疾病,能引起牙周支持组织的破坏,最终造成牙齿的松动和脱落。洗牙可以祛除引发牙周疾病的牙结石,从根本上有效控制牙周病发展,缓解牙周炎症,减缓牙齿松动速度。

误区三:有些老年人认为没有必要修复缺失的牙齿。

中国老年学和老年医学学会口腔保健分会常务委员、长沙市口腔医院副主任医师田欢告诉记者,有些老年人长期缺牙,如果不及修复,会导致病情发展。因为老年人长期缺牙,缺牙两侧的牙齿发生移位,导致咬合紊乱等诸多问题,进一步影响咀嚼功能,进而间接导致消化不良、营养缺乏,抵抗力下降。

误区四:有些老年人认为种植牙适合所有缺牙患者。

中南大学湘雅口腔医院修复科种植科主任王月红介绍,种植牙是将人工制作的牙根(即种植体)植入缺牙部位的牙槽骨内充当牙根,当牙根与牙床长牢后,再在其上安装牙冠,以更好地恢复口腔咀嚼受力。种植牙主要适用于牙缺失、活动义齿功能不佳等人群。

王月红提醒,如果老年人的缺牙区域有足够的空间,牙槽骨足够丰满,可以选择种植义齿。如果老年人的牙槽骨条件良好,种植义齿的手术会相对简单。但是如果老年人的牙槽骨骨量不足,那就不适合做种植牙,而需要考虑其他修复方式。

“需要注意的是,种植修复也有禁忌证。”田欢指出,对于患有口腔肿瘤、骨质疏松症、严重磨牙症等疾病的患者,不能盲目进行种植牙手术;有高血压、心血管疾病的老年患者需要医生进行全面评估,在病情稳定后才能进行种植牙手术。

据新华网