

老了就会掉牙？“老掉牙”真不是年龄的错

人们常说“老掉牙”，认为人老了牙齿就会自然脱落，就好像头发会变白、皮肤会长皱纹一样，是自然规律。其实，“老掉牙”真不是年龄的错，导致老年人牙齿脱落的最主要原因是龋齿和牙周病，也有其他因素影响。本期，周口德正医院医生时文天带您了解龋齿和牙周病，避免“老掉牙”。

老年人掉牙的原因有哪些

老年人掉牙的原因有龋齿、牙周病、外伤等。其中龋齿、牙周病属于感染性疾病，除导致牙齿脱落外，还可能诱发或加重全身性疾病，如心脑血管疾病、糖尿病等，应该引起人们的高度重视。

龋齿

龋齿，俗称“虫牙”，是指在以细菌为主的多种因素作用下，牙齿硬组织逐渐被破坏的一种慢性疾病。老年人大多有牙龈萎缩、牙根暴露等口腔问题，加上唾液分泌减少、清洁不到位，牙根处容易堆积牙菌斑，发生根面龋，进而发生牙齿崩损、折裂、松动，导致牙齿脱落。

龋齿容易发生在磨牙窝沟处和牙齿相邻面。磨牙窝沟处容易积存食物残渣，牙齿相邻面不容易被彻底清洁，细菌分解残渣和污垢时会产生酸性物质，对牙齿造成腐蚀，从而导致龋齿。严重的龋齿还会使牙神经坏死、牙冠和牙根损坏。

牙周病

牙周病是由牙菌斑长期刺激牙齿引起的，因口腔环境太差、长期不刷牙，使得牙结石堆积并刺激牙周，从而导致的炎症。有牙结石的人多患有牙周病。如果把牙齿比作大树，健康的牙周组织就好比坚实肥沃的土壤，若牙菌斑、牙结石长期存在于牙齿周围，就会侵蚀肥沃的土壤造成“水土流失”。

轻度牙周病：症状不明显，易被人忽视，表现为刷牙时或吃东西时牙龈出血。这其实是牙菌斑堆积并长期刺激牙龈导致的，早期发现、及时治疗完全可以遏制其恶化。

中度牙周病：表现为牙龈经常出血，伴有口腔异味，牙龈有明显疼痛，并开始出现萎缩的迹象。

重度牙周病：表现为牙龈萎缩、牙齿松动。良好健康的牙周是牙齿稳固生存的必要条件，炎症长期存在会动摇牙齿稳固的根基，如果不及时治疗，就会发生牙齿脱落的悲剧。

外伤

老年人的牙齿受到撞击后，应及时就医。即使牙齿外观没有损坏，也要检查牙神经是否受到损害。严重外伤导致老年人的牙齿断裂时，要尽快找到脱落牙齿，将牙齿保存在湿润环境中，如常温的牛奶或者水中，争取在30分钟内就医，以获取复原牙齿的可能性。

作者简介：

时文天，周口德正医院主治医师，曾到北京大学口腔医学院、郑大一附院进修，拥有扎实的理论基础和临床诊疗技能，擅长种植牙、牙髓病的治疗及根管治疗、活动义齿修复、固定义齿修复、超薄瓷贴面和全瓷牙的美容修复等。



医生为患者诊治。

老年人如何预防龋齿、牙周病

做好口腔清洁

老年人远离龋齿、牙周病等牙齿疾病最好的方式是提前预防，平时要做好口腔清洁工作，比如每天早晚两次正确刷牙，坚持使用牙线清洁牙齿以及定期到医院检查牙齿，从而有效控制和消除牙菌斑。

定期洗牙

洗牙是给口腔做一次彻底清洁，能清除掉长期堆积在牙周处的牙菌斑以及刷不掉的软垢、食物残渣等。洗牙是清除牙菌斑和牙结石最有效的方法，也是治疗牙周疾病的基础方法。建议老年人每半年到1年洗牙1次。

增强口腔保健意识

要帮助老年人正确认识口腔健康的重要性，增强口腔保健意识。据《第三次全国口腔健康流行病学调查报告》显示，我国中老年人缺牙率高达80%，修复率却很低。其中，60岁以上老年人缺牙率达90%，全口无牙者约有20%，但缺牙修复率仅18%。老年人缺牙不镶，不仅影响咀嚼、消化功能，还会使面部凹陷，加快老化速度，严重的甚至影响全身健康。

养成良好的口腔卫生习惯

根据老年人生理特点及牙齿组织状态，应加强个人口腔清洁，养好良好的口腔卫生习惯，使用含氟牙膏，每天早晚两次正确刷牙，选择刷毛硬度适中的牙

远离烟草

有研究表明，吸烟者发生牙周病的概率是非吸烟者的3倍。

及时治疗

患者出现牙龈萎缩是不可逆转的，即使经过牙周治疗，也无法再恢复到初始的健康状态。如果已经患上牙周病，患者应积极配合医生治疗，及时止损。

接受治疗后，除平时注意保持口腔卫生外，患者还要定期进行复查。需要注意的是，患者一定要把之前使用的旧牙刷换掉，因为上面残留有大量的致病菌斑。

拒绝“老掉牙”，可以这么做

刷，采用水平颤动法拂刷清洁牙齿，每次坚持3分钟，彻底清洁口腔。坚持合理膳食，控制甜食摄入总量和频率，少喝或不喝甜饮料。茶水中含有氟和茶多酚等成分，老年人常喝茶水，可以达到防龋固齿的功效。

定期进行口腔健康检查

老年人每年至少接受一次专业洁牙治疗，维护牙周健康，每半年到一年进行一次口腔健康检查。要遵循牙科医生的建议，采取适当的预防措施，防止龋齿、牙周病的发生发展，尽可能地保存天然牙齿。无论老年人的牙齿脱落多少，都应及时进行义齿修复，以减轻余留牙齿的咀嚼负担，恢复口腔的基本功能。^{③⑤}
(周口德正医院 时文天)

协办单位

周口德正医院

联系电话：17639760256

本版组稿 李鹤

本版图片由周口德正医院提供