

健康从口腔开始 告别『老掉牙』

——二〇二三年全国爱牙日聚焦老年牙齿健康



新华社发 武丹 作

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,自然也就松动了。”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)

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。