

· 养生纠偏

齿生相伴, 品味幸福老年 ——爷爷奶奶们的“口腔老观念”, 您中了几招?

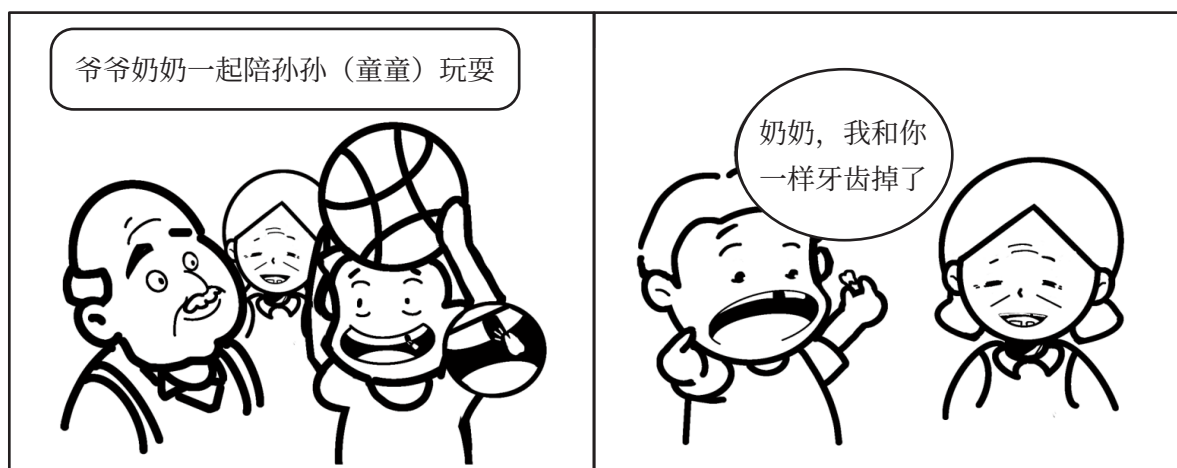
周婷婷

(四川大学华西口腔医院 牙周病科 四川 成都)

引言 年纪大了牙齿一定会掉吗? 牙齿只是小问题, 不管也可以吗? 牙齿健康会怎样影响我们的全身健康呢? 让我们从下文找到答案。

关键词 老年健康; 牙周炎; 口腔健康

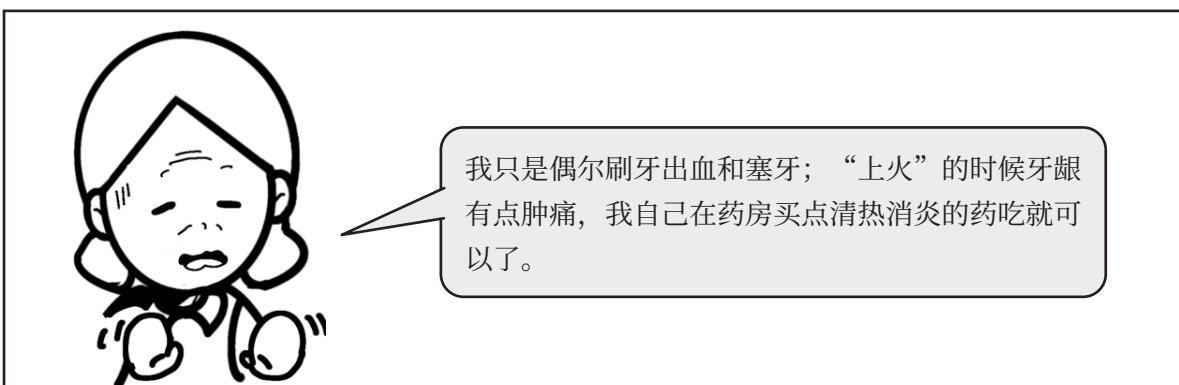
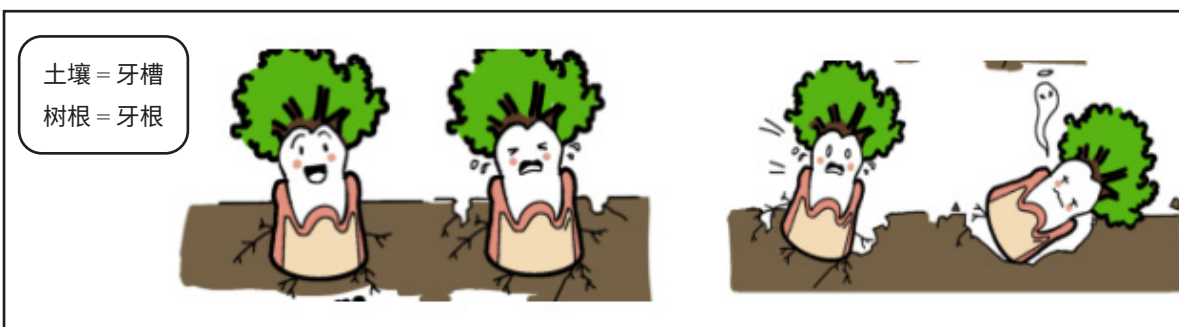
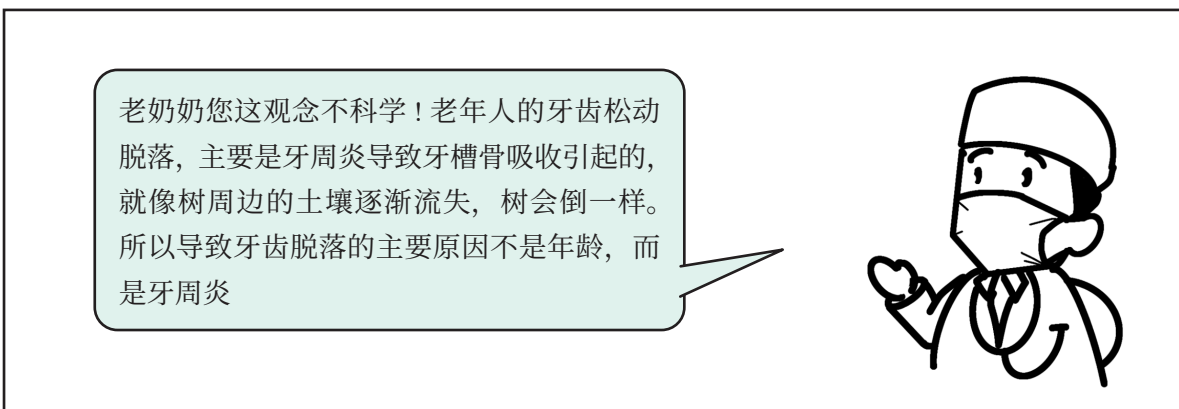
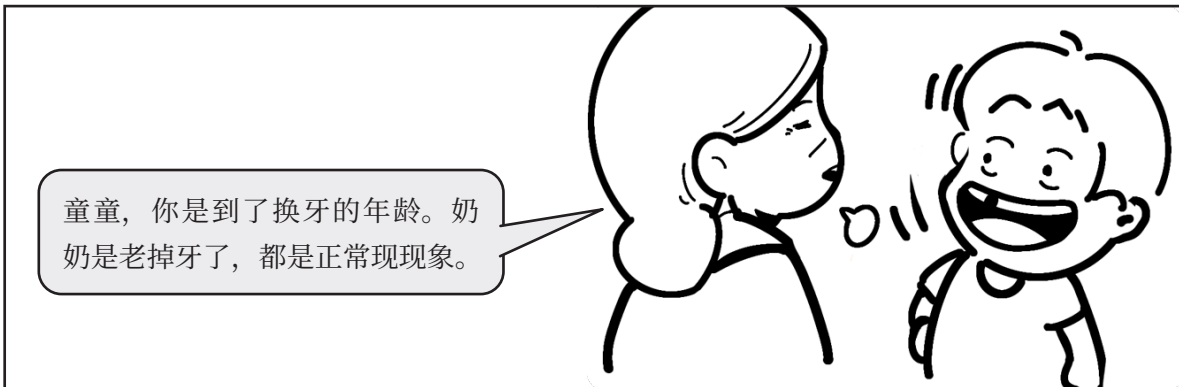
文章编号 045-2025-0681



收稿日期: 2024-03-07 录用日期: 2024-05-08

通讯作者: 周颖, 单位: 四川大学华西口腔医院

引用格式: 周颖. 告别掉牙危机: 老年人牙周健康的必修课[J]. 中华健康讲坛, 2024, 1(1): 13-17.



奶奶，您说的就是牙周炎的早期症状。牙周炎是慢性炎症，早期大多数时候没有特别感觉，很容易被忽略。牙周炎的典型症状就是刷牙或者进食时牙龈出血，牙龈红肿，牙周袋形成，牙槽骨吸收，牙齿逐渐松动最终脱落。当您出现以上症状，就应该及时就医。



我年纪大了，不想因为牙周炎这点小问题到医院折腾。就等所有牙齿掉光了，像我老伴一样，安一副假牙，整整齐齐还挺漂亮！

奶奶，您这观念不对！大量研究已经证明：牙周炎除了导致牙齿松动脱落外，还与心血管疾病、呼吸系统、免疫系统、神经系统等疾病的发生发展有着密切关系。我们必须认识到：牙周炎不只是口腔局部的问题，牙周健康与全身健康息息相关。



全口活动假牙，虽然看起来整齐漂亮，但咀嚼性能无法与自身的牙齿相比，还会影响发音。





是的！是的！这些我深有体会！而且医生还告诉我义齿还需要定期更换。

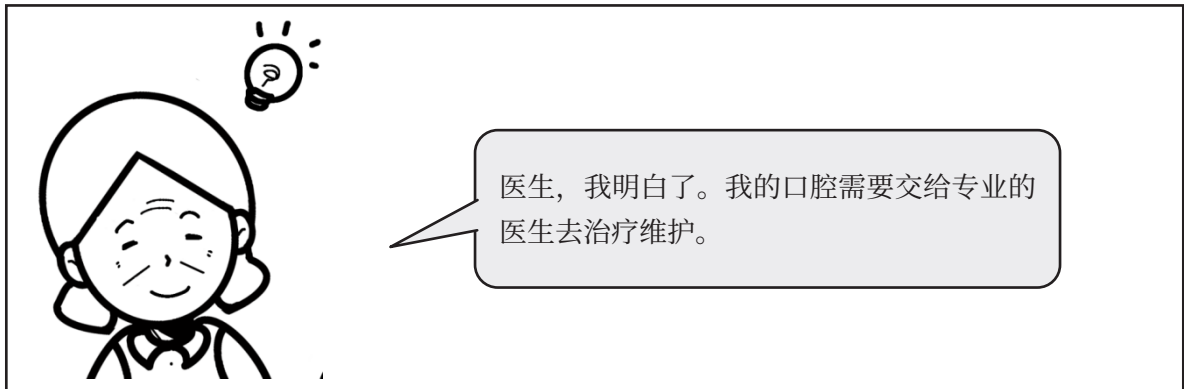
无牙的牙槽骨随着时间推移会被逐渐吸收，全口义齿会变得与口腔黏膜不密合而松动，再加上义齿材料的逐渐老化。所以医生会建议 5-8 年进行义齿的更换。



活动假牙不如自己的牙齿好，还要更换。这么麻烦，那我还是好好保护自己的牙齿。但我已有牙齿出现松动了，应该怎么办呢？

正规的拔牙是不会引起其它牙齿的松动。老爷爷牙齿松动应该是牙周炎导致的。拔完牙后如果长时间未做义齿修复，旁边的牙齿会倾斜移位，影响咀嚼、咬合等功能。而且饮食种类的不均衡，会影响您的身体健康和生活质量。





一、结语

儿童的乳牙掉了是正常的乳恒牙更换过程，但儿童奶奶的牙齿掉了却是口腔疾病所导致。维护好口腔健康，牙龄是可以与寿龄一致的。我们在日常生活中应做到：

1. 注意饮食习惯，减少高含糖量食物的摄入。
2. 注意口腔卫生，认真刷牙，辅助使用牙线、冲牙器等牙缝清洁工具。
3. 定期口腔检查，做到早发现、早诊断、早治疗。
4. 已经脱落的牙齿，应及时修复，以利于咬合关系的稳定。

最后，愿爷爷奶奶们树立正确的口腔保健意识。健康的牙齿陪伴您慢慢品味幸福的老年！



周婷婷，主管护师，毕业于成都中医药大学护理系。2009年9月-2022年4月，就职于四川大学华西口腔医院老年科，熟练掌握老年患者

常见口腔疾病的护理及健康指导。2022年5月-至今，就职于四川大学华西口腔医院牙周病科，擅长各类牙周病患者的护理及口腔卫生宣教工作。热爱科普工作，多次积极参与科普比赛，并荣获佳绩。