

· 现代医学

告别掉牙危机:老年人牙周健康的必修课

周颖

(四川大学华西口腔医院 四川 成都)

引言 年纪大了牙齿一定会脱落吗?为什么有的人到老也有一副好牙齿呢?没有牙齿,身体健康甚至是寿命又是否会受到影响呢?怎样才能尽可能保留住更多的牙齿呢?

关键词 老年牙周炎; 牙齿脱落; 老年牙周炎的防治

文章编号 045-2025-0682

对于老年人来说,保持口腔健康不仅仅关乎牙齿、身体健康,还关乎生活的舒适、安全和自尊。

WHO 提出老年人口腔卫生保健“8020”计划:

1. 即 80 岁的老年人应至少保留有 20 颗功能牙,维持最基本的口腔功能状态;
2. 通过最低限度的修复,尽可能恢复口腔功能,保持老年人的独立生活自理能力,提高生活质量。

口腔健康状况会影响许多全身系统性疾病的进展,有些甚至与其他疾病的发展息息相关。在社会中,特别是老年群体,对于牙周健康的认识往往停留在其表面,没有引起重视,时常出现掉牙情况。而牙周病可使牙齿松动、脱落,

是导致老年人牙齿丧失的首要原因。重视牙周健康,做好牙齿护理,告别掉牙危机,下面就带大家一起来了解老年人牙周健康知识。

一、牙周病的危害

1. 牙周疾患的起始往往源于口腔内微生物的异常繁殖,这些细菌在牙龈和牙齿之间的缝隙中逐渐形成,并可能进一步发展为牙周炎症。随着炎症的深入,会出现牙周袋,这些地方成为毒素和细菌的滋生场所。这种状况在老年人中尤其危险,因为他们的免疫系统可能已经逐渐下降,使得身体更容易受到各种病原体的侵害。
2. 口腔中的这些细菌和毒素可能会通过血液流动到身体的其他部分,尤其是心脏。当这些

收稿日期: 2024-04-25 录用日期: 2024-05-31

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): 7-10.

细菌和毒素到达心脏时，可能会对心脏的组织造成直接损害，增加亚急性心内膜炎等心脏疾病的风险。

3. 除心脏疾病外，牙周疾患对全身健康的影响还表现在消化功能上。因为牙周疾患可能导致牙齿缺失或咀嚼功能减退，进一步影响到食物的咀嚼和摄取。不完整的咀嚼会使食物大块进入胃肠道，加重其消化负担，长期下去可能诱发消化系统疾病，甚至导致整体营养状态下降。

鉴于以上，针对牙周疾患的早期诊断和治疗显得尤为重要。应该鼓励老年人定期进行口腔专科检查，对于已经出现的牙周问题，需要在医生的建议下进行系统治疗。此外，正确的刷牙方法和正确使用牙线，保持良好的口腔卫生，都是预防牙周疾患发展的关键措施。

二、老年人易患牙周病的原因

1. **牙菌斑**：口腔是一个复杂的微生物生态系统，其中牙齿表层的微生物沉积称为牙菌斑。这些生物聚集并形成难以清除的微生物区域。标准的清洁程序如简单的冲洗或常规的漱口，往往难以彻底去除这些顽固的微生物聚集。若老年人在日常生活中忽视口腔的定期深度清洁，这些菌斑会不断增加，成为牙周疾病的重要诱因。

2. **创伤性咬合**：随着年龄的增长，由于多种原因，包括牙齿磨损、牙齿缺失或其他口腔结构变化，可能会出现咬合异常。当咬合的压力超出牙齿和牙周组织的正常承受范围时，可能导致创伤性咬合的发生。此外，诸如睡眠期间的牙齿磨损、非正常的咬合接触以及其他咬合问题都可能加重此类损伤。长时间的功能失调将进一步增加牙周疾病的风险。

3. **全身因素**：老年人常伴随着全身健康的多

种问题。例如，年龄因素可能会使得口腔的自然修复能力下降；遗传因素可能导致某些人更容易发生牙周问题；糖尿病患者由于血糖控制不佳，容易导致牙周炎症；同时，身体的营养状况和内分泌的失调也可能对牙周组织产生不良影响。这些因素共同作用，导致牙齿的支持结构逐渐减弱，最终可能出现牙齿松动、缺失等严重问题。

三、牙周病预防措施

如果把牙齿比作大树，那牙周组织就好比大树周围的土壤，牙齿的稳固全靠牙周组织，众所周知水土流失会导致大树的倾倒，那同理牙周炎导致的牙周组织破坏同样会导致牙齿的松动脱落。那么我们该如何预防治疗牙周炎呢？

1. **口腔清洁**：维护口腔清洁度是预防牙周疾病的基石。许多老年人受到传统观念的影响，通常更加习惯采取拉锯式刷牙方法。这一刷牙法会使牙体组织受到明显损害，破坏牙龈，从而使牙周病症状进一步加重。所以需要加强对老年牙周病患者的健康宣教，详细讲解相关刷牙方法，帮助老年人认识正确刷牙的重要性，主动采取更加科学合理的刷牙方法。现阶段普遍认可巴氏刷牙法，在运用巴氏刷牙法的过程中，需要保持动作轻柔，同一部位重复多次直到完全清洁，刷牙时间需控制到3~5分钟，每天早晚至少各一次刷牙。巴氏刷牙法可以有效清洁牙菌斑，防止细菌堆积，保持口腔清洁卫生状态，另一方面对于预防牙周病发生也有积极作用。而牙周辅助工具对邻面菌斑有显著清洁效果。如牙线更多适用于牙间隙较小的患者，老年人可根据自身喜好合理挑选，但最重要的是学会正确牙线使用方法。如果老年人牙周问题比较严重，牙缝较大，则推荐使用牙缝刷或间隙刷。此类辅助工具刷毛更加小巧，并

且容易预弯角度，可以更有效地清洁牙线、牙刷难以到达位置的食物残渣以及牙菌斑。最后，定期的专业洁刮治也不可或缺，它可以确保深层的菌斑和牙石被彻底去除。

2. 健康饮食习惯：口腔健康与我们的日常饮食习惯有着密切的关系。首先，摄入富含钙、磷、铁等微量元素的食物，如奶制品、豆制品、瘦肉等，能够为牙齿提供坚硬的物质基础。新鲜的果蔬中富含的维生素 B、C 和 D 可以增强牙龈的抗炎能力，促进口腔黏膜的修复。此外，由于老年人的消化功能可能会受到一定程度的减退，食物的软硬度及其纤维结构需要特别考虑。合理的食物搭配不仅可以减轻牙齿的咀嚼压力，还能避免食物残留在牙齿缝隙中。需要特别强调的是，高糖和黏性食物往往更容易导致牙周问题，因此应当尽量限制这类食物的摄入。

3. 严格戒烟：吸烟是导致多种疾病的主要原因，其中包括与口腔健康相关的问题。当人们吸烟时，烟草中的有害物质会对口腔产生多重不良影响。首先，烟雾对牙龈产生直接的刺激，增加慢性炎症的风险。其次，烟草中的尼古丁会被吸收进入血流，对牙周组织产生损害，从而削弱其抗感染的能力。因此，为了维持牙周健康，强烈建议戒烟。

4. 牙周病的自我察觉：牙龈出血：在日常的口腔清洁过程中，如发现牙龈出血，尤其是刷牙和进食时，这可能是牙龈炎的早期信号。对于此类情况，建议尽早到牙周病科就诊。

牙龈红肿：如果观察到牙龈颜色呈深红色

或者暗红色、牙龈肿胀等不适，这可能是牙龈炎症的表现。需要及时采取措施，避免症状恶化。

严重的牙周病征兆：当牙齿开始松动，或者周围出现脓液，这可能意味着牙龈炎已经进展到牙周炎。此时，牙龈可能会出现明显的红肿。

口臭：持续的口腔异味可能是牙龈炎或牙周炎的表现。如果在改变清洁习惯后口臭问题仍然存在，建议及时就医。

5. 定期口腔检查：除了日常的自我观察外，定期到医院进行专业的口腔检查也是非常重要的。这不仅可以及时发现潜在的问题，还可以为患者提供更为个性化和专业的口腔健康建议。

老年人面临着众多的健康挑战，而口腔健康作为其中的一个重要方面，应当得到足够的关注和维护。只有通过综合、系统的预防措施，我们才能有效地避免牙周疾病，保障老年人的生活质量。年龄大并非老掉牙的主要原因，只要日常生活中养成良好习惯，做好对于牙齿的保护，即便老了也可以实现不掉牙。

四、结语

牙齿留存对全身健康和寿命来讲都至关重要，形成定期检查牙周健康的好习惯，及时治疗牙周炎，能够极大提高牙齿留存率。牙好，胃口才好，身体才好，祝大家都有一口好牙！



周颖，主管护师，四川大学华西口腔医院牙周病科，擅于急救管理和教学管理工作，指导各层次护理临床实习教学工作及授课，以第一作者发表专业相关论文3篇，参编专著实用口腔临床诊疗技术与护理《实用口腔临床诊疗技术与护理》，获得实用新型专利一项，获得中华口腔医学会牙周病学专业委员会第15次全国牙周病学学术会议科普宣讲展示“优秀之星”及壁报展评“二等奖”，获得中华口腔医学会牙周病学专业委员会第16次全国牙周病学学术会议壁报展示“优秀奖”。