

据新华社北京6月29日电(记者 李恒)口腔健康是衡量“银发一族”生活质量的重要指标。按全口28颗牙计算,我国65岁至74岁老年人平均缺失5.5颗,全口无牙比例达4.5%,牙列完整者不足20%。

怎样告别“老掉牙”?全国老年健康宣传周之际,专家针对一些认知误区,提出科学管理口腔健康的建议。



“老掉牙”。新华社发 王鹏 作

# “老掉牙”是病! 如何守护老年人牙健康?

## 掉牙并非“老来病”

“过去以为人老了掉牙是自然现象,直到牙齿松动,吃东西疼,才意识到问题的严重性。”张大爷的情况并非个例。

北京大学口腔医院牙周科主任医师释栋指出,许多老年人认为口腔疾病都是“老来病”,实际上,老掉牙是牙周病所致,牙周病可防可治,但早期症状隐匿,易被忽视。

据介绍,牙龈出血、牙龈退缩等都是牙周病的早期症状。刷牙或咬硬物时出血,虽不痛不痒,却是牙齿发出的求救信号。很多年轻人患上牙周病,到老年才显现严重后果。

“我国老年人定期洗牙比例不足10%,导致一些口腔疾病延误治疗,治疗难度和成本大幅增加。”释栋说。

牙周病的病因是多方面的,其中口腔细菌的作用尤为明显。中国人民解放军总医院第一医学中心口腔科主任李鸿波指出,细菌以菌斑形式附着在牙齿表面,引发牙龈炎症。若长期不清理,炎症会向深层蔓延,破坏牙槽骨,导致牙齿失去支撑。

此外,口腔异常症状往往提示系统性疾病。李鸿波强调,频繁牙龈出血经洗牙仍无改善,可能提示心血管疾病、糖尿病或血液系统疾病等;无明显口腔病因的顽固性口臭需警惕胃肠道疾病或呼吸系统疾病,尤其是幽门螺杆菌感染;长期不愈的口腔溃疡伴溃疡面扩大、边缘隆起时需重视;短期内多颗牙齿龋坏或慢性炎症急性发作,可能反映机体免疫力低下。

## 缺牙不补危害大

老年人牙齿缺失后,常常选择“将就”或“凑合”。李鸿波说,缺牙影响咀嚼、发音、美观,余留的牙齿易发生食物嵌塞、磨损加重、咬合创伤,长期缺牙引发消化负担加重、颞下颌关节疼痛等问题,还可能导致颌骨萎缩、影响面部轮廓。

目前常见的牙齿修复方式包括活动义齿、固定义齿和种植牙。种植牙咀嚼功能接近天然牙,但是治疗周期长,需手术植入。

“骨量不足者需先植骨,就像盖楼前要打地基,这对高龄患者来说挑战较大。”释栋说。

固定义齿俗称“固定桥”,需要通过磨小缺牙两侧的健康牙来搭桥修复。优点是外观自然、无需摘戴,但对余留牙的数量和稳定性要求较高。按专家的比方,“就像用两座桥墩撑起整座桥,磨小的牙齿易龋坏,一旦桥墩垮塌,前功尽弃”。

活动义齿,即传统可摘戴假牙,价格亲民,对余留牙要求低,但舒适度较差,存在异物感强、咀嚼效率低、易脱落等问题。尤其是适应期可能影响发音和进食。若选择活动义齿修复,需定期调整以适应牙槽骨变化。

北京大学第一医院口腔科主任冯驭驰提示,老年人在选择修复方式时,应综合考虑自身情况,并在专业医生的指导下进行决策。比如对于患有严重骨质疏松症、糖尿病等全身性疾病的老年人来说,种植牙可能存在一定的风险;牙槽嵴低平患者可能更适合活动义齿修复。

## 一口好牙度晚年

“‘牙刷+牙线’组合可清除80%的牙菌斑。”北京大学第一医院口腔科主治医师王秋月建议,老年人选用软毛牙刷,每日早晚刷牙两次,每次不少于3分钟。同时配合使用牙线或牙缝刷,使用牙线时呈“C”形包绕牙面上下刮擦;选择牙缝刷时需根据牙缝宽度选取合适直径,避免强行插入损伤牙龈。

义齿清洁同样不容忽视。冯驭驰建议,种植牙和固定假牙可通过刷牙、牙线、牙间隙刷等进行清洁;活动义齿需在进食后摘下清洁,睡前也应摘下浸泡在冷水中或用假牙清洁剂浸泡。此外,老年人应每半年至一年进行一次口腔检查和洗牙,以便及时发现并处理口腔问题。

近年来,国家高度重视老年人口腔健康,将健康口腔纳入《“健康中国2030”规划纲要》,开出系列“关爱处方”——

部分地区将洗牙、补牙纳入医保,降低老年人就医负担;一些社区开展老年人口腔健康讲座,普及巴氏刷牙法、牙线使用等知识;多地乡镇卫生院增设口腔科,让农村老年人就近就医……

健康中国,一个都不能少。守护老年人口腔健康,既是医学课题,也是民生工程。在政策、技术与观念的协同推进下,期待更多老年人“一口好牙度晚年”。

开奖

**中国福利彩票**  
最新开奖

福泽琼州 彩润万家

福彩双色球 25073 期开奖结果

红球: 2、7、10、27、30、33  
蓝球: 11

福彩3D 第25170期开奖结果

号码: 4 7 5

“快乐8”第25170期开奖结果

号码: 7、9、12、13、16、19、  
20、21、23、31、40、42、47、  
52、58、62、65、66、76、80

**中国体育彩票**  
最新开奖

体彩7星彩 25073 期开奖结果

号码: 142635+12

“排列3、排列5”25170期开奖结果

3D: 502 5D: 50244

广告

**信息广场**  
花卷少 效益高  
个人: 80元/CM 月 4.5CM起  
广告热线电话:  
66810111 66810671

**公告**

**遗失声明**  
张智轩本人于2025年6月19日遗失第二代居民身份证,证号:460103200210180617,声明作废。若有拾到者请与本人联系,联系电话19160300901。

**遗失**

琼海市嘉积镇新朝村民委员会东石塘村民小组遗失琼海市农村信用合作联社城郊分社开户许可证,核准号:J6410009856902,声明作废。

**便民信息**  
本栏目信息 35元/行,每行15字  
低价格 高效率

**求购**

▲全款求购海口市区内房子,1-3房,楼梯电梯均可,一次性付款。秦先生18184693296