老掉牙观念过时了

□本报记者 张帅 通讯员 雷丽珊

80岁老人应有20颗功能牙 1

福州65岁的王大叔，在一次应酬途中掉了颗牙齿，由于秉持“年纪大了，老掉牙是自然规律”的观念，一直没有到医院检查，而是自己吃了点消炎药，最后熬到牙龈红肿、牙齿有些松动了，才到医院就诊。

经过检查诊断王大叔患上了牙周炎，他的口腔内不仅有大量的牙结石堆积且牙龈红肿出血，受“掉牙”影响，空出的牙槽周边，多颗牙齿摇摇欲坠，只能拔除这些松动的牙齿，等待3个月后做了镶牙治疗。

很多人觉得，人老了就会掉牙，老年人牙齿松动、脱落是自然现象。

其实不然。

世界卫生组织(WHO)对牙齿健康的标准做过定义：8020，即80岁的老人至少应有20颗功能牙。

“老掉牙”不是自然状态 2

7月12日至18日是全国老年健康宣传周，今年活动主题为“关注口腔健康，品味老年幸福”。

福建省口腔医学会老年口腔医学专业委员会主任委员，福建医科大学附属口腔医院牙体牙髓科主任吕红兵指出，传统观念里的“老掉牙”并不是一种自然状态，这种观念过时了。

成年人牙齿脱落的重要原因是牙周疾病，其中就包括牙周炎。而目前老年人牙齿缺失的比例非常高。

据第四次全国口腔流行病调查结果显示，65-74岁老年人中，存留牙数为22.5颗，全口无牙的比例为4.5%；缺牙已修复治疗比例为63.2%。

如果做好口腔卫生及保健，一口健康的牙齿伴随终生并非不可能。

导致“老掉牙”的原因是什么？ 3

“老年人随着年龄的增长，器官功能出现减退、基础代谢率逐步降低，牙齿和牙周状况也出现了明显的增龄性变化，老年人缺牙的主要原因是龋病和牙周病。”吕红兵说，“老掉牙”的原因也和老年人忽视自身的口腔健康有关。老年人常见的口腔疾病有：龋病、牙周病、牙齿磨耗、口腔黏膜病。

想保护牙齿，该怎么做？

提高老年人自身的口腔保健意识，学习相关的口腔知识，消除“人老掉牙”的旧观念；

注重个人的口腔卫生，老年人可以选用适合自己的保健牙刷(刷头小、刷毛软、刷柄宽)，可选用含氟牙膏以预防根面龋；

除了早晚刷牙外，每餐后建议用清水漱口，同时使用牙线或牙缝刷清除牙齿之间的食物残渣和菌斑软垢，有条件的也可以使用冲牙器；

定期进行口腔检查，建议老年人半年进行一次口腔检查，发现问题，及时处理，及时修复缺失的牙齿，不论缺牙多少，都应及时进行假牙的修复，以减轻其他牙齿的负担，恢复咀嚼功能。

相关链接

除了乳牙和恒牙，上了年纪之后，往往还有“第三副牙”，就是假牙，该如何保护假牙？

吕红兵指出，假牙和真牙通常同时存在，共同行使咀嚼功能。真牙对于假牙的稳定及其功能的发挥是至关重要的，应特别注意真牙的边缘位置的清洁，尽量延长真牙的寿命。

假牙的清洗。活动假牙每次进食后都应拿下清洗，不要戴着假牙睡觉。睡觉时将假牙放在冷水中，不能用热水浸泡，也不能用酒精擦洗，用热水浸泡可使假牙变形，用酒精擦洗可使假牙产生裂纹。注意取牙、上牙和刷牙时，不可用力太猛以免造成假牙卡环的折断、变形。戴假牙后应定期去医院复查。

一般说来，半年至一年就应检查一次，以保证假牙的使用效果和口腔组织健康。种植牙也并非一劳永逸的，也需要定期检查，并且注意维护和清洁。

老年人也长“智齿”，该拔就拔

□本报记者 张帅

牙痛难忍

今年70岁的刘大叔，右下颌牙龈肿痛，日夜疼痛，强忍一周后实在难忍疼痛，前往当地县级医院拍了牙片，发现疼痛皆因智齿引起，需要拔除，但由于拔除难度较大，于是转诊至宁德市闽东医院口腔科。

该院口腔科陈艳主治医师接诊后，患痛智齿近中水平低位埋伏阻生，牙冠朝下，已侵及下颌神经管。加之，患者年纪已大，心电图又显示室性早搏，手术风险比正常年轻人高了很多。

但是，老刘受这颗患牙折磨疼痛多日，毅然决定住院拔除智齿。

术后老刘双侧下唇感觉一致，顺利度过“此劫”。

拔除智齿不会掉智商

智齿也称智慧齿、人类的第三磨牙，随着遗传基因的不同，智齿一般会在16至35岁之间长出，也是人一生中最后长出的牙齿，因长出时人们的心智比较成熟故而得名“智齿”。

“拔除智齿是不会掉智商的。每个人的智齿数量为0~4颗，因人而异，也有人终身不长，不长智齿也无甚危害。”宁德市闽东医院口腔科陈艳主治医师称，如果口内肉眼未见第三颗磨牙，并不代表没长智齿，需到口腔科拍摄牙片确认。人类种系发生和演化过程中，随着食物种类的变化，带来咀嚼器官的退化，造成颌骨长度与牙列所需长度的不协调，越来越多的智齿阻生。

智齿阻生类型

智齿萌出不全或阻生时，牙冠周围组织发生炎症叫智齿冠周炎，以下颌智齿冠周炎多见。智齿冠周炎常以急性炎症形式出现，初期，自觉患侧磨牙后区肿胀不适，当进食咀嚼、吞咽、开口活动时疼痛加重，若炎症侵及咀嚼肌时，可引起咀嚼肌的反射性痉挛而出现不同程度的张口受限，甚至出现“牙关紧闭”。

严重的智齿冠周炎还会出现畏寒、发热、头痛等全身症状，更严重的甚至引起皮肤的面颊瘘及咬肌间隙、翼下颌间隙感染。

此时，只能局部冲洗、抗炎、全身支持疗法，待炎症控制后拔除牙位不正并无足够萌出位置的智齿，避免后期反复发作智齿冠周炎。

智齿龋坏并造成邻牙龋坏

陈艳提醒，智齿该拔就拔，不要引起其它损害发生后再拔。

除了反复发作冠周炎的智齿需要拔除外，严重的龋齿、无对咬牙、造成邻牙龋坏、牙列拥挤，甚至引发牙源性囊肿或肿瘤的智齿都需要拔除。

大部分智齿拔除难度大，拔除时要排除拔牙禁忌症，患有严重心脏病、高血压、造血系统疾病、糖尿病等患者，应在正规医院完善相关检查后拔除。女性患者应避开月经期，就餐后就诊。