

年纪越大牙缝越大 不全是正常老化的锅

我是老李的牙龈,60岁那年还在牙缝间织着密实的网,紧紧裹着每一颗牙齿,帮他食物残渣挡在门外,守住牙齿的根基。健康的牙龈呈淡粉色,质地坚韧,与牙齿贴合紧密,无明显缝隙。那时老李啃苹果、咬坚果均无困难,说话清晰洪亮。随着氨氯地平二甲双胍用药时间延长,牙龈组织逐渐退缩,原本紧密的牙缝慢慢增宽。现在孩子们笑称他为“漏风爷爷”,吃饭常塞牙,说话漏风,连最爱吃的饺子也要掰成小块。他总说“年纪大了就这样”,却无人关注牙龈为何悄然退缩。今天,我将说明牙龈退缩的三个主要原因。

牙周病是首要原因

牙龈出血常被误认为“上火”,实为牙龈炎症的早期信号。口腔内的细菌形成牙菌斑,逐步钙化为牙结石,紧贴于牙齿与牙龈交界处。牙结石表面粗糙,持续释放毒素,破坏牙龈与牙槽骨之间的连接纤维。炎症持续发展可形成牙周袋,即龈沟异常加深

所形成的病理性袋状结构,为细菌滋生提供环境。长期炎症导致牙槽骨进行性吸收。牙槽骨是牙龈的支撑基础,骨量减少后牙龈随之退缩,牙缝相应增宽。此过程进展隐匿,患者察觉塞牙时,牙槽骨常已出现明显吸收。

全身慢性病加重牙龈退缩

高血压与糖尿病是加速牙龈退缩的重要因素。糖尿病导致全身微血管管腔变窄、血管壁弹性降低,牙龈血供减少,局部防御能力显著下降。高血糖环境增强口腔致病菌的繁殖能力与致病性,轻微细菌刺激即可诱发严重炎症,且愈合过程延迟。长期服用氨氯地平类降压药,可导致牙龈组织异常增生,表现为肿胀、肥厚,易于藏匿菌斑,加重局部炎症,形成恶性循环。部分患者仅关注慢性病的药物治疗,忽视了疾病与药物对口腔健康的潜在影响。

不良生活习惯加重牙龈损伤

长期横向刷牙并使用硬毛牙刷,类似用粗糙工具反复摩

擦牙龈表面,可导致牙颈部楔状缺损,进一步加剧牙龈退缩。重度楔状缺损可引发牙齿敏感、酸痛,甚至牙髓暴露。使用牙签剔牙,尖锐的牙签可机械性增宽牙缝,损伤牙龈与牙齿之间的结合上皮。佩戴多年的旧义齿,边缘密合度下降,长期压迫局部牙龈,可导致该区域牙龈萎缩,牙根暴露。上述习惯的累积效应,可对牙龈组织造成不可逆损害。

牙龈退缩的进程通常持续5至10年,早期无明显疼痛。数年前,牙龈已通过刷牙出血、牙龈红肿、口臭等症状发出警示信号,但常被忽视。正常生理性老化导致的牙龈退缩程度轻微,每年退缩量不超过0.1毫米,几乎不可察觉。病理性牙龈退缩的速度显著超过该数值,多数病例每年退缩可达0.5毫米或以上。多数老年人牙缝增宽,系牙周病、全身慢性病及不良习惯共同作用的结果。

延缓牙龈退缩,需采取以下

措施。采用软毛牙刷,以巴氏刷牙法清洁牙齿,每日使用牙线替代牙签。每年进行1至2次口腔检查及牙齿洁治(洗牙),以清除牙结石与牙菌斑,此为预防牙周病的有效措施。已形成牙周袋者,需接受牙周深刮治疗。严格控制血压与血糖水平。上述干预措施可显著延缓牙龈退缩的进展。

请关注牙龈健康,在不可逆的牙齿松动脱落发生前,及早采取行动。牙龈健康与心血管、血糖调控之间存在密切的生理联系。维护牙龈,不仅是在守护咀嚼功能,更是在降低全身性炎症负荷,为整体健康增添一道防线。一口健康的牙齿,是晚年生活质量的重要保障。从今天起,正视刷牙时的血迹,重视塞牙的信号,用实际行动留住你的牙龈。

(作者:郭海啸 福建省老年医院 副主任医师)

儿童包皮要不要割 先厘清常见误区

临床中常有家长因对儿童包皮问题认知不足,盲目要求手术,反而可能给孩子带来不必要的影响。龟头为娇嫩的黏膜组织,包皮是包裹其外的天然防护结构,并非可有可无的多余组织,是否切除需严格评估手术指征。厘清常见认知误区,才能做出更科学的选择。

包茎都需要做手术吗

部分家长认为包茎必须手术,实际包茎分为生理性与病理性两类。新生儿出生后几乎均存在生理性包茎,此为龟头与包皮的自然粘连状态,可隔绝外界细菌,保护稚嫩龟头。3~4岁儿童中,九成以上生理性包茎可随生长发育自行分离。日常护理只需清洁包皮外侧,切勿强行上翻,以免造成包皮撕裂、诱发继发性瘢痕包茎,通常无须特殊干预。青春期后仍无法上翻,或反复感染形成瘢痕的病理性包茎,才需专业医生评估是否符合手术指征。

隐匿性阴茎可以直接割包皮吗

此为临床中需格外警惕的

情况。隐匿性阴茎患儿的阴茎体长度处于正常范围,仅因耻骨前脂肪堆积与冗余皮肤将其埋藏于皮下,外观仅露出短小包皮尖端,与包茎症状高度相似。若直接行单纯包皮环切,会损失宝贵的包皮皮肤组织,给后续整形修复造成较大困难,甚至可能影响阴茎正常发育。肥胖所致隐匿性阴茎,首要干预措施为控制体重。部分轻中度患儿在体重控制达标后,阴茎外观可获明显改善,无须手术干预。确需手术者,应行阴茎整形术,而非单纯包皮环切。

包皮手术越早做越好吗

部分家长认为手术越早,孩子记忆越少、恢复越快。实际上,无明确手术指征者无须过早干预。包皮手术的适宜年龄通常分为两个阶段:5~7岁学龄前后,孩子已有一定自主意识,配合度尚可,心理影响较小;11~12岁小学高年级,孩子基本可配合局麻手术,假期时间充裕,便于术后居家护理。具体手术时机需结合患

儿症状、配合程度与医生评估共同确定,不存在统一的绝对最佳年龄。无反复感染、排尿困难等异常者,无须在婴幼儿期强行手术,等待自然发育是更稳妥的选择。

割包皮能让阴茎更长吗

此认知不准确。包皮手术的核心作用是切除多余包皮、解除包茎对龟头的束缚、降低感染风险,本身并不直接增加阴茎海绵体长度,无法单纯依靠手术促进阴茎发育。中重度病理性包茎若长期不干预,物理束缚与反复炎症感染可能限制阴茎正常生长,及时手术解除束缚后,有助于阴茎在正常空间内发育。此发育获益仅针对病理性包茎患儿,包皮正常者接受手术不会获得额外的发育增益。若阴茎长度显著低于同龄标准,需及时就诊排查内分泌、染色体等潜在病因,不能仅靠包皮手术解决发育问题。

儿童外生殖器发育有其自然规律,包皮的生长与分离也遵

循相应进程,过度焦虑与不当干预可能带来生理与心理的双重影响。家长除做好日常局部清洁、留意排尿状态外,更应重视外生殖器的常规体检。儿童保健体检中可加入外生殖器发育评估,以便尽早识别异常。隐匿性阴茎、小阴茎、硬化性包皮龟头炎等问题,家长自行辨别难度较高,易延误诊疗,建议定期带孩子前往正规医院小儿外科进行专科检查,由医生评估发育状态,出现异常及时干预。

包皮手术是解决特定病症的医疗手段,并非普遍适用的保健项目。尊重儿童发育规律,严格遵循医疗指征,规范诊疗决策,方能真正守护孩子的生殖健康。科学的认知与理性的态度,是家长给予孩子最好的健康礼物,也是避免不必要手术创伤的第一道防线。

(作者:赖彩民 福建医科大学附属协和医院 主治医师)