

# 全生命周期守护,让健康从“齿”开始

编者按 9月20日是第36个“全国爱牙日”,今年的活动以“口腔健康,全身健康”为主题,副主题为“全生命周期守护,让健康从‘齿’开始”。本报特邀相关专家普及口腔健康知识,破除谣言,倡导大家重视并维护口腔健康。

## 牙齿脱落真是因为“老”吗

□ 王敏

生活中,我们常说“老掉牙”,认为老人一定会掉牙。但牙齿脱落真是因为人“老”了吗?世界卫生组织曾提出“8020计划”,目的就是希望通过延长牙齿的寿命来保证健康和提高生命质量。若能保护牙齿,人到80岁时,完全是有20颗牙齿的。

### 牙齿缺失的元凶是什么

其实,缺牙与年龄并无直接关系,造成牙齿缺失的原因主要有以下几种。

一是龋病,也就是我们常说的“虫牙”,龋齿未及时治疗就会逐渐发展成残根残冠,无法治疗时只能拔掉。

二是牙周病,牙龈和牙槽骨都属于牙周组织。一旦牙龈退缩,被牙槽骨吸收,牙齿也会摇摇欲坠。牙槽骨的萎缩是不可逆的,若不及时治疗,牙齿就会出现松动,最终被拔除。

三是生理退化性改变,随着年龄的增长,老年人的牙齿容易出现牙周组织生理退化性改变,这种情况也会造成牙齿缺失。

### 如何减缓“老”掉牙

一方面,医生会建议大家定期进行口腔检查,一年洗牙1-2次。洁治过程中,医生会及时处理一些小问题,如及时充填较小的龋洞,避免其进一步发展导致牙齿缺失。

另一方面,针对牙周疾病,最有效的方法依然是定期进行牙周洁治。只要我们做好日常口腔卫生维护,即使牙周疾病出现如牙龈出血、牙龈红肿等早期症状,也是可控的。若已发展成牙周炎,我们除了定期进行牙周龈洁治外,还要进行龈下刮治术,甚至牙周翻瓣手术等来控制炎症,保留患牙。对于已经缺失的牙齿,应尽早修复。当然,认真刷牙是重中之重,建议使用牙线、牙间



AI制图

隙刷、冲牙器,减少牙间隙菌斑滞留。

### 如何正确刷牙

巴氏刷牙法又称龈沟清扫法或水平颤动法,是一种有效去除龈缘附近及龈沟内菌斑的方法。建议大家选择软毛牙刷,将牙刷与牙长轴呈45°角指向根尖方向,使刷毛一部分进入牙龈沟,一部分铺于牙龈边缘,并尽可能伸入相邻牙齿的间隙内,用轻柔的压力,使刷毛作前后方向水平颤动4-5次。颤动时,牙刷移动仅约1毫米,每次刷2-3个牙,之后再再将牙刷移到下一组牙时,注意重叠放置。

### 为何牙齿天天刷还是黄

健康牙齿本就是淡黄色,牙外层牙釉质钙化得好,呈半透明状,透出内部牙本质黄色。如果牙齿颜色比淡黄色更深,可能是以下原因造成的。

一是内源性着色。特别是8岁以下

儿童,在牙齿发育期服用四环素类药物致牙变色;部分生活在山区的人群,长期饮用含氟量高的水会致牙变色;一些细菌腐蚀,也能致龋使牙面变色。

二是外源性色素沉着。人们进食含色素食物、饮料(咖啡、茶、红酒、可乐)、长期吸烟,这些色素会附着牙齿表面,使牙变色。

### 牙齿变白小妙招有哪些

一方面,建议大家少食易染色的食物和饮料,可以长期使用美白牙膏。另一方面,可以尝试冷光美白,医生在牙面涂美白剂后进行冷光照射,达到美白效果。若牙齿变黄严重或伴表面缺损,可考虑贴面,即在牙面贴薄层材料以改善牙颜色和形状。这种方式适合有上镜需求或牙齿内源性发黄的人群。

需要注意的是,定期洁牙能够去除菌斑、结石,还原牙齿本来颜色,但不能起到美白作用。

### 越早矫正牙齿越好吗

医生建议在这4个年龄段到正畸科就诊咨询:4岁左右、7-8岁替牙阶段、11-14岁恒牙萌出后、18岁生长发育完成后。牙齿矫正的“黄金期”一般指女孩11-14岁,男孩12-15岁左右。此时,孩子乳牙基本替换完成,颌、颌、面部尚有发育潜力,代谢好,牙移动效率高。

出现以下3种情况需尽早就医。

第一,俗称“地包天”,最好在儿童4岁左右矫治,通常佩戴可自行卸戴牙套即可,一般3-6月可解除。骨性畸形者可能需佩戴前方牵引装置。

第二,俗称“大龅牙”,最好在儿童生长发育高峰前期进行评估,通过佩戴矫治器达到改良目的。如有严重骨性畸形,则需等到儿童生长发育完成后,进行正畸-正颌联合治疗。

第三,家长需密切关注儿童咬唇、吮指、口呼吸、吐舌吞咽等不良习惯,应尽早就医纠正。

### 拔智齿能瘦脸吗

不能。脸的大小主要由颌骨、附着在颌骨上的肌肉,以及外层脂肪决定,而智齿长在颌骨的里侧,不会影响脸型大小。

有些不痛的智齿,比如无任何症状、位置萌出正常、能清洁到位行使正常功能、可获得正常咬合关系等,可以“留它一命”。

但有些智齿,不管痛不痛都得拔。如“单身”齿,无对牙合智齿,形成正常咬合关系;东倒西歪的智齿;反复发炎,龋或致邻牙龋的,引起周围组织囊肿或其他病变的智齿。此外,建议大家最好在18-22岁拔除智齿。此时的大部分智齿还没有严重病变,拔除阻力小。

(作者系北京市怀柔区中医医院口腔科主治医师)

## 牙齿也需要“硬碰硬”

□ 科普时报记者 李丽云 朱虹 通讯员 衣晓峰 赵嘉诚

一日三餐,许多人喜好选择面条、稀粥、饺子、地瓜、馒头、鸡蛋羹、汤菜等较为软烂的食物。事实上,长期保持这样的饮食习惯,可能给牙齿健康



经常食用核桃、腰果、花生等食物,能让牙齿更加坚固耐用。 AI制图

埋下隐患,特别容易给咬合功能带来严重后果。

9月18日,哈尔滨医科大学附属第一医院口腔修复科主任冯剑桥在接受科普时报记者采访时说,在爱牙前提下,人的牙齿也需要“硬碰硬”,经常食用一些核桃、腰果、榛子等坚果,以及花生、豆类等食物,能够让牙齿“嚼劲十足”,更加坚固耐用。

“咬合功能是指上下牙在咀嚼时的接触与协调,良好的咬合关系对帮助咀嚼和消化食物至关重要。”冯剑桥解释,长期依赖软食的人,往往会减少咀嚼的频率和强度,这不仅无益于颌骨的发育和维持,还可能造成咬合功能的退化。

具体来说,长期“吃软饭”的人容易

改变大脑对咀嚼的控制,进而干扰下颌肌肉和神经活动,咬合功能逐渐被弱化。冯剑桥提醒,特别是处于换牙期的儿童,经常“吃软饭”会严重阻碍恒牙的萌出和排列。“建议家长在食谱中增添硬质食材的比例,以确保颌骨和咀嚼肌群得到充分锻炼和刺激,进而增强牙齿咬合的力量和耐力,对恒牙的正常生长和整齐排列有加持作用。”

此外,软食通常不会对牙齿产生足够的机械摩擦,牙齿的自洁能力也会逐步下降,长年累月,可能导致牙菌斑和食物残渣的积累,增大龋齿和牙周病的风险。冯剑桥指出,正常的咀嚼过程是对牙齿的“养护”,可以帮助按摩牙龈及清洁牙面。

当然,对某些特殊人群来讲,软烂

易嚼的食物是必要的选择,例如,牙齿还未发育完善的儿童、颌骨缺失的病人,以及消化系统不佳的肿瘤患者。但正常人长期依赖或偏爱软食,肯定是有弊无益的。

冯剑桥建议,日常中提倡饮食结构的多样性,建议大家适当选用一些韧性食物,如核桃、榛子、苹果、胡萝卜、鲜笋、蘑菇、牛肉干、煎饼等;也可以时常咀嚼口香糖或进行咀嚼训练,有助于弥合和改善咬合关系。同时,咀嚼的效率也取决于牙体是否完整,及时对缺牙、牙列不齐进行修补和矫正,能够提升咀嚼的效率和能力。另外,定期进行口腔洁治,也能有效维护牙周组织的健康,让生活更有“滋味”。