



全国爱牙日

# 好“牙”从护开始 健康从“齿”出发

——访青岛大学附属医院口腔颌面外科主任医师贾暮云

记者 崔佳佳 孙利锋



9月20日是“全国爱牙日”。今年的主题是“口腔健康 全身健康”。口腔健康不仅关乎牙齿,更直接影响全身健康,对老年生活质量有着重要影响。如何维护口腔健康,让“人老牙不老”?本报专访了青岛大学附属医院口腔颌面外科主任医师贾暮云。



## 1 口腔健康为何与全身健康有关?

据贾暮云介绍,人体有肠道、口腔、皮肤、生殖道四大菌库。其中,口腔是菌群密度最高的地方,尤其是牙菌斑和舌背。1毫克牙菌斑(约一粒芝麻大小)中含有1亿到10亿个细菌。健康状态下,口腔内的共生菌和潜在致病菌之间相互作用,保持平衡,抵御外来病原体,形成“微生物屏障”。但是,这种平衡极易被打破。频繁摄入糖分、唾液分泌减少、不良口腔卫生习惯等,都会导致致病菌占据上风,在口腔局部可引发龋齿和牙周病、口臭等。

口腔健康对全身健康都有重要影响。例如,牙周炎产生的慢性炎症会加剧胰岛素抵抗,使血糖更难控制;反之,高血糖环境又会加重牙周感染,形成恶性循环。牙周炎的致病菌及其产生的炎症介质可进入血液循环,直接损伤血管内皮,促进动脉粥样硬化斑块的形成。口腔中的致病菌可被吸入下呼吸道,是导致吸入性肺炎(尤其在老年人、住院患者中)的重要危险因素。口腔微生物通过“口腔—肠道轴”引起胃肠道疾病,等。

## 2 老年人牙齿缺失的危害不容忽视

贾暮云表示,老年人牙齿缺失会引发咀嚼功能下降,营养摄入受阻,导致营养不良、消化不良,甚至引发肠胃疾病;影响面容与发音;邻牙逐渐向空隙倾斜、松动,对颌的牙齿也会因没有咬合阻力而伸长,咬合关系紊乱,清洁死角增多,引发邻牙龋坏和牙周病,加重剩余牙齿的负担。也可能会导致颞下颌关

节问题,引起关节弹响、疼痛、张口受限等问题。

值得注意的是,牙齿缺失也会影响大脑健康,增加患阿尔茨海默病(老年痴呆)的风险。咀嚼动作能刺激大脑血流,活化脑神经。多项研究表明,牙齿缺失越多,咀嚼能力越差,认知功能障碍和阿尔茨海默病的风险就越高。

## 3 做好这些事,让您“人老牙不老”

贾暮云表示,在日常生活中,要养成良好的口腔卫生习惯,让“人老牙不老”。

坚持有效刷牙,使用含氟牙膏。建议牙刷倾斜45度朝向牙龈,小幅度水平震颤刷牙颈部和牙龈沟,避免暴力横刷。选择刷头较小、刷毛柔软的牙刷,电动牙刷对行动不便的老人更友好。使用牙线或牙缝刷清洁牙邻面,是预防邻面龋和牙周炎的关键。

做好假牙护理。佩戴假牙的老年人要注意在饭后清洗假牙,睡前取下假牙浸泡在冷水中或假牙清洁液里,让口腔黏膜得到休息。定期检查假牙是否松动、不适,5-8年应考虑更换。

保持健康饮食习惯。多吃富含纤维、维生素的蔬菜水果,减少吃甜、黏、酸的食物。充分咀嚼(建议每口食物咀嚼20-30次)。戒烟限酒,戒槟榔。

科学应对口干症。唾液减少会大大增加龋齿和感染的风险,

可以多饮水或咀嚼无糖口香糖刺激唾液分泌。必要时可使用人工唾液喷雾或含氟漱口水缓解症状并防蛀。

定期口腔检查而非“痛了才看”。建议每半年到一年进行一次全面的口腔检查。慢性炎症、残根的长期刺激是恶性肿瘤发生的重要潜在条件,要及时处理。口腔颌面部肿瘤都比较浅表,容易早发现,只要定期做口腔检查,门诊检查及超声就能完成大部分的早期病变的发现。

“牙齿的寿命理应和人的寿命一样长。关爱老人的口腔健康,就是关爱他们的生活质量。”贾暮云表示。



延伸阅读

## 牙松动、牙出血,根源竟在血糖? 收好这些专家建议

“糖尿病会影响牙齿啊?”市民吴女士长期受牙周炎困扰,她患有十几年糖尿病,平时定期服用降糖药,但她偏爱甜食,导致血糖波动。专家表示,糖尿病是老年人口腔健康的“头号威胁”,血糖控制不佳,患者罹患牙周病的风险将急剧增加。此外,高血糖还会降低口腔局部组织的愈合能力,导致感染更难控制。

牙周炎本质上是一种慢性感染性疾病,无法治愈只能缓解控制,但要是糖尿病患者血糖控制不好,就会使炎症反复,牙周炎的治疗效果就会大打折扣。专家表示,必须严格控制血糖,管理好糖尿病。

临床上不乏像吴女士这样的病例。专家提到,血糖不稳定还会增加日后牙齿进行种植修复的难度和风险,影响缺牙后的修复方案。因此,糖尿病患者尤其要重视口腔健康,既要规范治疗牙周病,又要严格管理血糖,才能真正实现“口腔健康,全身健康”。

专家表示,口腔健康是全身健康的镜子,尤其对糖尿病患者来说,更应警惕口腔发出的信号。

专家指出,若患者血糖高于8.8mmol/L或糖化血红蛋白超过7.5%,通常建议其先转至内分泌科控制血糖,待稳定后再进行牙周系统治疗。糖尿病患者因血糖控制不佳、抗感染能力减弱,牙周组织更易遭到破坏,表现为牙齿松动、牙槽骨吸收加速和严重炎症。

专家提醒,一旦出现刷牙出血、牙齿松动或牙龈反复肿胀,应尽早排查牙周炎。早期通过洁牙等治疗可有效控制牙周炎,若拖延至牙齿松动往往为时已晚。建议糖尿病患者除保持良好口腔卫生习惯外,每半年至少进行一次专业口腔检查,实现早防早治。

叶飘 陈伟斌

## 降糖药:控血糖“营养陷阱”

降糖药能帮助控制血糖,但吃药时得留意身体悄悄出现的“营养小麻烦”。

比如长期吃二甲双胍,可能会影响身体对维生素B12的吸收。要是体内缺了这种维生素,可能会觉得手脚发麻、没力气。建议用药期间通过饮食摄入富含维生素B12的食物,如动物肝脏、鱼类、贝类等。

磺脲类药物可能干扰叶酸代谢,增加心血管疾病的风险。建议通过绿叶蔬菜、豆类等食物补充叶酸。

阿卡波糖可能影响脂溶性维生素(如维生素A、D、E、K)的吸收。建议在医生指导下监测相关营养素水平,并通过饮食调整或补充剂来保证足够的摄入。

遇上严重反应的药物副作用,比如皮疹瘙痒、呼吸困难、血尿、剧烈腹痛等,应立即停药就医。

田丹