

# 人老了，牙齿就必然会脱落吗



扫码阅读

■ 吴 勇（云南省口腔医院口腔颌面外科）



周一煜 / 绘

我国有句俗语叫“老掉牙”，认为年纪大了就会掉牙。可见，在大多数人的认知中，老年人掉牙是正常的生理现象，但事实并非如此。

## “老掉牙”的真实原因

牙齿脱落受诸多因素影响，年龄仅仅是因素之一，其主要由口腔疾病所致，其中主要引发因素是牙周病和龋齿，此外还有牙外伤、咬合创伤、颌骨肿瘤、颌骨骨髓炎等因素。某些全身性疾病，如恶性淋巴瘤，表现在颌骨也可引起牙齿松动。由于老年人患龋病及牙周病的概率较大，所以牙齿脱落的现象也更多。因此，老年人牙齿松动或脱落并不是一种正常的生理现象。只要注意口腔卫生保健、定期检查、及时治疗，到了老年仍然可以有一口健康的牙齿。

## 防止“老掉牙”做好这五点

1. 营养均衡，养成良好的饮食习惯。日常

生活中，要特别注意钙、磷、维生素及微量元素氟的摄入。注意食物的物理性状，多吃一些粗糙或有一定硬度的天然食品，以促进颌面部的发育，增强口腔的自洁能力，通过按摩牙龈也可增强牙周组织的抗病能力。控制糖类精制食物的摄入，吃糖类食物要遵循以下原则：减少吃甜食的次数，少吃黏性甜食，甜食最好与正餐同时进食。睡觉前、刷牙后不进食，平时多喝白开水，不喝甜饮料。

2. 养成良好的口腔卫生习惯。早晚刷牙，饭后漱口。

3. 消除影响口腔卫生及健康的不良因素。

①定期到口腔专科医院进行口腔检查，尤其是出现牙齿咀嚼咬合疼痛、冷热刺激疼痛、刷牙出血、食物嵌塞等情况，要及时就诊，不要有“平时不疼不用看，疼痛加重才就诊”的观念。

②治疗错位牙、多生牙及阻生牙，这些牙齿可造成牙龋坏、牙周病、错颌畸形的发生或引起口腔其他病变，应根据口腔具体情况予以矫正或拔除。③定期去除牙结石，维护牙周健康。

④治疗龋齿，拔除残冠、残根。⑤及时修复缺失牙，维持牙列完整。

4. 定期进行口腔健康检查。成年人每半年或1年检查1次，达到有病早治、无病预防的目的。

5. 适当运动锻炼，保持全身健康，预防慢性病、基础病的发生。

总之，老年朋友们只要有正确的口腔保健意识和行为，“老掉牙”情况就不会出现。👉