

掉牙就会减寿？谈谈缺牙的多重危害

“长期缺牙身体免疫力会下降”“严重缺牙者可比正常人少活5年~10年”……关于牙齿缺失危害的传言有很多，哪些是正确的？牙齿缺失后又该怎么办？本期，周口德正医院医生单国建就来讲解一下牙齿缺失的危害及补救措施。

缺失一颗牙 可能毁掉一口牙

很多老年人觉得，缺几颗牙齿是非常正常的事情，牙齿脱落一两颗不必理会，等牙齿全脱落后再镶满口假牙也不迟。然而，牙齿缺失后，咀嚼的任务就落到了其他牙齿身上，同时由于缺牙空隙的存在，邻近的牙齿也失去了约束和依靠，这都会大大增加余牙的负担。当余留牙齿数量较少时，由于它们承担了过大的咬合力量，将会造成牙槽骨快速丧失，使其他牙齿松动甚至脱落。缺牙时间越长，数目越多，对余留牙齿的影响将会越大。

此外，牙齿缺失后，咀嚼功能会差，其影响程度与缺牙的部位及数量有关。前牙缺失会影响咬断食物，后牙缺失会影响磨碎食物。咀嚼功能降低以后，未经充分研磨、捣碎的食物将直接进入胃肠道，这将大大增加消化系统的负担，还会影响到营养成分的吸收，长期如此，甚至可能引发消化系统疾病。另外，如果全部牙缺失，嘴唇就难以做到有力闭合，吞咽食物也会变得费力。

人的寿命长短与牙齿没有直接关系，但有间接关系。如果一个人有良好的咀嚼功能，食物就会被很好地运输，五脏就会得到滋养。因此，与牙齿不好的人相比，牙齿好的人相对会活得更长。此外，牙齿脱落后，食物更容易残留在牙齿间隙，造成口臭、龋齿、牙周病等，进而影响人体的免疫力。



单国建查看患者的牙片。

牙齿缺失的修复方法

目前，牙齿缺失有3种修复方法：活动义齿、固定义齿、种植牙。

活动义齿，又称可摘义齿或活动假牙，是患者可自行摘戴的一种修复体。活动假牙主要依靠金属钩子和假牙基托固定在口腔中，若金属钩子和假牙基托太松，会戴不牢，容易脱落；太紧则又不易取下来，导致难以清洗。活动义齿戴久了，基牙还会疼痛，导致基牙发炎，因此，活动假牙使用5年后，即使表面完好无损，也必须去医院检查是否需要更换。

固定义齿就是老百姓常说的烤瓷牙，也是最

常见且使用最多的牙体修复手段，它以缺牙两侧的健康牙为基牙，把邻牙磨小，好像桥墩一样，抬起中间的缺牙，起到固位作用。修复完后的牙齿需要依靠邻近牙齿才能够进行咀嚼动作。固定义齿最大的缺点是需要打磨两边的健康牙齿。

种植牙就是将种植体植入牙槽骨上，种植体和牙槽骨紧密结合以后，就像真牙扎根于口腔一样，原理与真牙相似，咀嚼压力可通过人工牙根，直接传递至患者的牙槽组织，恢复真牙般的咀嚼功能。

缺几颗牙是否就要补几颗牙

很多人认为，缺一颗牙齿就需要补一颗假牙，那如果口中的28颗牙齿都缺失了，是不是要补28颗假牙？其实，具体补几颗牙需要根据患者的牙齿具体情况而定。

以种植牙为例，种植牙由3个部分组成：种植体是埋入牙槽骨的部分，相当于原生牙的牙根；平时肉眼看到的部分叫作牙冠；种植体和牙冠是用基台连接在一起的。

如果患者缺失了单颗牙齿，缺哪颗补种哪颗就可

以了，不会损害其他健康牙齿。

如果患者缺失了3颗牙齿，若3颗牙正好位置相邻，那么一般建议种植2颗种植体即可，种植体搭配3个牙冠。如果患者缺失的牙齿位置不连续，就只能缺几颗牙种植几颗牙。

如果患者是半口或全口牙齿缺失，只需要种植少量种植体即可。目前最常见的种植技术叫作“All-on-4”，即在患者的上颌和下颌各种植4颗种植体，搭配和缺失牙齿数量一致的牙冠。

如何保护牙齿

1.用温水刷牙

人们刷牙前，应将刷头浸泡在35度左右的温水中1分钟~3分钟，使刷毛柔软有弹性，减少刷毛对牙齿的摩擦损耗和对牙龈的刺激损伤。

2.吃富含维生素C的护齿食物

缺乏维生素C会导致牙龈肿胀、出血和牙龈炎症，甚至可能引发牙周病，所以人们一定要多吃富含维生素C的护齿食物。绿叶蔬菜、橙子、柠檬等都含有多

种微量元素和丰富的维生素C，作为护齿食品人们应经常食用，必要时可服用维生素C片。

3.每半年洗一次牙

人们长期吸烟喝酒会造成牙齿表面沉积大量的牙菌斑、黑色素和牙垢。由于吸烟、饮酒和饮食不当等原因，男性更容易患牙周病。建议人们每半年到一年洗一次牙，平时要监测自己的牙齿健康状况，做到有问题早发现、早治疗。（周口德正医院 单国建）



作者简介：单国建，拥有近30年临床工作经验，曾于省内外多家医院任口腔科主任，擅长疑难全口牙齿美学修复、疑难活动牙齿修复、生物功能性吸附性全口（半口）义齿制作、疑难阻生牙齿的拔除、牙周病的诊断及治疗等。

本版组稿 李鹤

本版图片由周口德正医院提供

协办单位

周口德正医院

联系电话：17639760256