

# 塞牙别硬扛！ 牙齿问题要及时止损

◎上海市浦东新区航头社区卫生服务中心 吴礼鹏

张先生今年刚满42岁，最近半年他养成了一个新习惯——随身携带一盒牙线。不是讲究，而是经常塞牙。“以前吃牛排、啃鸡腿是享受，现在第一口下去食物就卡在牙缝里，胀得难受，不用牙线掏出来，接下来半天都不想舒服。”他向同龄的朋友吐槽，发现朋友和他一样，从38岁开始牙缝好像一夜之间变宽了，每次吃完饭都要塞牙。“哎，老了呗。”张先生苦笑着摇摇头。

事实上，40岁左右的牙龈萎缩和食物嵌塞，绝不是一句“岁月不饶人”就能打发的。它更像是一场持续了二十年的无声破坏，终于在中年开始显现。好消息是：你完全有机会在它变得更严重之前，按下“暂停键”。

## 牙齿不是“老”掉的

大多数人都有一个根深蒂固的观念：人老了，牙齿自然会松动、脱落，牙龈萎缩是写在基因里的“定时炸弹”。而世界卫生组织提出的“8020计划”——80岁拥有20颗功能牙——已经雄辩地证明，牙齿的寿命完全可以与人的寿命相匹配。那为什么现实中，很多人刚过50岁就开始掉牙？答案藏在骨头里。

请你想象一下：每一颗牙齿都像一棵树，扎根在牙槽骨（也就是我们常说的“牙床骨”）中。牙龈就像地面的草坪，保护着下面的骨头。真正决定牙齿牢固与否的，不是牙龈，而是牙槽骨的高度和密度。当你看到牙龈萎缩、牙缝变大时，表面上是“肉退下去了”，实质上是下面的骨头已经吸收、降低

了。牙龈只是牙槽骨健康的“晴雨表”。牙槽骨每吸收1毫米，牙龈就跟着退缩1毫米。而40岁，正是骨吸收从“代偿期”进入“失代偿期”的转折点。

## 三个“凶手”正在啃噬你的牙槽骨

当牙龈萎缩愈发明显、食物嵌塞频发，就要提高警惕了，可能是以下三个“凶手”正在无声无息地啃噬你的牙槽骨。

**1. 牙周炎：沉默的骨质小偷。**牙周炎的本质不是“上火”，不是“牙龈发炎”，而是细菌引起的骨侵蚀性疾病。致病菌在牙齿和牙龈之间的“龈沟”里繁殖，形成牙菌斑，矿化后变成牙结石。它们释放的毒素会持续刺激人体的免疫系统，导致免疫细胞在“攻击细菌”的同时，也误伤了自己的牙槽骨。

**2. 刷牙习惯错误：“锯”掉自己的牙龈。**如果你从20多岁开始，一直用横向拉锯式的方法刷牙，就像每天都在用一把锯子，在牙齿和牙龈交界处来回切割。十年、二十年后，这种机械性的磨损会让牙龈

在牙齿的某些部位（尤其是尖牙和前磨牙区）出现V字形的缺损。

**3. 咬合创伤：牙槽骨被“磨”没了。**夜间磨牙、紧咬牙关或者牙齿排列不齐导致的异常受力，会像一座大山长期压在某个牙齿上。牙槽骨对这种“压力超载”的反应，就是局部吸收、避让。久而久之，受力侧的牙龈自然跟着退缩，形成一个明显的牙缝。

## 现在止损还来得及

一旦出现牙齿不适，一定要及时检查和治疗。日常生活中，做好以下三件事，也能保护牙槽骨，防止牙齿问题继续进展。

**1. 放弃牙签，拥抱牙缝刷。**牙签只会撑大牙缝，而牙线可以清洁未被撑开的缝隙。但对于已经萎缩、形成“黑三角”的牙缝，牙缝刷才是真正的王者——它比牙线更有效，能真正刮除暴露的牙根面上的菌斑。

**2. 每年一次“骨量检查”。**40岁之后，洗牙已经不只是为了“干净”，而是为了评估骨量。一次全景X光片或锥形束CT，能清晰显示每一颗牙齿周围的骨高度。医生会告诉你：你的骨吸收是均匀的生理性老化，还是局部的活动性破坏。前者可以观察，后者必须治疗——通过牙周刮治（深度洁牙），清除龈下牙结石，让骨头停止继续吸收。

**3. 修复缝隙，而不是忍耐。**很多人不知道，已经形成的稳定牙缝是可以修复的。牙医可以用流动树脂或嵌体，微创地缩小过宽的接触点，让食物无法再嵌入。这通常只需要20~30分钟，无痛、高效，效果能维持5~10年。与其每天饭后跟肉丝较劲，不如花半小时彻底解决问题。😊