

“老掉牙”或因牙周病

◎福州市第一总医院 林舒

“人老了，牙自然就会松。”这句流传甚广的俗语，让无数中老年人对日渐松动的牙齿默默忍耐。殊不知，这是一个危害极大的认知误区。牙齿松动、掉落从不是衰老的必然结果，而是身体发出的健康警报，其背后往往藏着一个沉默的“牙齿杀手”——牙周病。

打破误区

很多人将“老掉牙”视为自然规律，实则不然。众多研究已经有明确结论：衰老本身不会导致牙齿脱落，牙周病才是主要元凶。健康的牙齿深深扎根在牙槽骨（牙床）中，周围有坚韧的牙周膜纤维牢牢固定，这套支撑系统坚固且有弹性，足以伴随一生。所谓“老掉牙”，本质是牙周组织长期被牙周病侵蚀破坏，导致牙槽骨流失、牙齿失去依附，最终脱落。牙齿松动，正是牙周病发展到一定阶段的典型表现。

分清真假

牙齿松动分为生理性和病理性两类，其中病理性松动占绝大多数，需重点警惕。

生理性松动极其轻微，动度仅约0.02毫米，源于牙周膜的缓冲作用，日常用手摇动健康牙齿，仅能感知极细微的活动，绝不会出现明显晃动。成年人中，几乎不存在其他所谓的“生理性松动”。

病理性松动是临床常见情况，主要由两大问题引发。一是牙槽骨吸收，如同树根周围土壤流失，牙齿支持基础减少；二是牙周膜撕裂和炎症，导致固定牙齿的“绳索”松弛或断裂。而这两类破坏，90%以上都由牙周病引起。

早期预警

牙周病发展隐蔽，早期症状易被忽略，等到牙齿松动时往往已进入中晚期。认清以下早期信号，能及时发现问题。

可见信号有三。一是牙龈出血，刷牙、吮吸或使用牙线时出血，是最早期、最普遍的信号，切勿当作“上火”忽视；二是牙龈红肿或退缩，健康牙龈呈粉红色、紧贴牙齿，发炎后会暗红、肿胀、松软，甚至从牙齿表面剥离，导致牙根暴露，牙齿看起来“变长”；三是持续性口臭，牙菌斑、牙结石堆积，以及牙周袋内细菌发酵食物残渣，会产生难以通过日常清洁消除的异味。

隐匿信号同样值得关注。牙齿敏感，因牙龈退缩导致牙根暴露，遇到冷、热、酸、甜刺激时出现酸痛感；牙齿移位或松动，这是疾病进入中晚期的标志，可能发现个别牙齿位置改变，或受力时明显晃动。

找准诱因

牙周病的发生是局部因素和全身因素共同作用的结果，明确诱因能更好地预防。

局部因素以口腔卫生问题为核心。比如，刷牙方法不当、不使用牙线，无法有效清除牙菌斑，长期堆积会引发炎症；牙齿排列不齐、

修复体（假牙）边缘不密合，会形成清洁死角，助长菌斑滋生；口呼吸导致牙龈干燥，更易受细菌感染，吸烟则会直接加剧牙周组织破坏。

同时，全身因素会加重和加速牙周病发展。吸烟是牙周病最强力的风险因子，还会显著降低治疗效果；糖尿病患者抵抗力下降，是牙周病高危人群，而牙周病反过来也会影响血糖控制，形成恶性循环。

科学护齿

牙周病可防可治，关键在于早预防、早干预，坚持预防与治疗并重。

日常防护是第一道防线，需做好三点。一是正确刷牙，推荐巴氏刷牙法，牙刷斜45度朝向牙龈沟，小幅度水平震颤，确保清洁每个牙面，每次至少2分钟；二是善用牙缝清洁工具，牙线或牙缝刷能清除牙缝间的菌斑，是刷牙无法替代的关键环节；三是定期洁牙，建议每6~12个月进行一次专业洁牙，彻底清除日常清洁无法去除的牙结石，这是预防牙周病最有效的手段。

一旦确诊牙周病，需及时开展专业治疗。基础治疗核心是牙周刮治和根面平整（俗称“深刮”），医生用专业器械清除牙根深处牙周袋内的结石和菌斑，消除炎症；重度牙周炎可能需要牙周翻瓣手术、植骨手术等，重建受损牙周组织。需注意，牙周病是慢性病，如同高血压、糖尿病，治疗后需遵医嘱定期复查（通常3~6个月），终身维护才能维持疗效，防止复发。

当牙齿发出出血、红肿、松动的警报时，别再简单归咎于“老了”。这是身体在提醒你，口腔健康已亮起红灯。及时就医、科学护齿，不仅能保住牙齿，更能守护全身健康，让晚年生活更有品质。😊