

忽视牙疾 惹来一身烦恼

73岁的李先生总觉得牙齿隐隐发酸,咬硬东西的时候使不上劲儿。他认为人上了年纪,牙齿松动、牙疼都是理所应当的“正常现象”,他怕花钱,嫌跑医院麻烦,牙疼发作的时候就随便吃几片止疼药硬扛。可这小小的牙病,慢慢打乱了他平静的晚年生活。



忽视牙疾 埋下隐患

一开始,李先生只是吃冷热食物时牙齿发酸。早饭喝一碗热粥,吃一口凉苹果,牙就一阵刺痛。他没有当回事,依旧爱吃坚果、硬糖,啃酱骨头。有时候牙龈红肿出血,刷牙的时候出血,他以为只是刷牙用力太大,没有到口腔科检查。

日子一天天过去,隐患悄悄加重。牙龈反复肿痛,有几颗后牙慢慢松动。吃饭的时候不敢用力咀嚼,许多爱吃的菜肴嚼不烂,只能囫圇吞咽。硬的东西不敢碰,他就尽量煮软烂,咀嚼不充分,肠胃也跟着遭罪,吃完饭后经常胃胀、消化不良。儿女多次劝他去牙科看一看,李先生总是摆摆手:“人老了,牙哪有不坏的?扛一扛就过去了。”

实在疼得厉害时,他就自行吃消炎药。吃药之后疼痛暂时消失,李先生便放松了警惕。殊不知牙周炎还在持续发展,没几天,牙疼得他夜里睡不着觉,半边脸颊都肿起来,饭吃不下,觉睡不安稳。那段时间,李先生吃不好、睡不香,精神日渐萎靡,体重也往下掉。家里儿女看着他日渐消瘦,心里十分着急,陪同他到医院口腔科就诊。

经过医生仔细检查,问题比想象的要严重。李先生患上了较重的牙周病,部分牙根已经暴露,还有两颗牙齿出现深度龋坏。很多老年人误以为“老了就该掉牙”,这是非常错误的观念。牙周病如果放任不管,不光牙齿会脱落,口腔的炎症还可能对心脏、血糖带来不利影响。听到医生这番话,李先生才猛然醒悟,原来小小的牙疼,背后竟然藏着这么大的风险。

谨遵医嘱 科学护牙

经过系统治疗,对该修补的牙齿进行补牙,无法保留的牙齿做了拔除,为李先生装配了合适的假牙。出院之后,李先生彻底改变了过去对待牙齿的态度,认真真学习老年口腔保健知识。

以前他刷牙草草了事,随便刷两下就结束。现在他坚持早

晚认真刷牙,选择软毛牙刷,刷牙动作轻柔,不再用力横向猛刷。饭后养成了漱口的习惯,清理牙缝当中残留的饭菜残渣。牙缝清理不干净的时候,就使用牙线,不再用坚硬的牙签使劲剔牙,避免刺伤牙龈。

饮食上,李先生也做出调整。坚果、硬骨头、炒黄豆这类坚硬的食物尽量少吃,酸甜的蜜饯糖果减少食用,防止继续腐蚀牙齿。日常多吃炖烂的瘦肉、鸡蛋、豆腐,搭配各类蒸煮的蔬菜。牙齿好了,食物充分磨碎,肠胃负担减轻,胃胀的毛病慢慢也好转了。

医生特意叮嘱,就算装上假牙,口腔护理也不能松懈,假牙每晚要摘下来清洗浸泡,不能戴着睡觉;老年人不能等疼得受不了再跑医院,应当坚持定期口腔复查。于是李先生记牢医嘱,每半年就到口腔科做一次检查,早发现问题,及时处理,不让小牙病拖成大麻烦。

如今的李先生,终于重新拥有了好口福。

缺牙非小事 引连锁反应

牙周炎长期不治,是老年人牙齿脱落的主要诱因。生活中,不少老人存在认知误区,认为缺一两颗牙无关紧要,无需刻意修复。事实上,牙齿缺失的危害是连锁且深远的,会全方位影响老年身心健康与生活质量。

牙齿缺失后最直接的影响是咀嚼功能下降,老人因咬合无力,会习惯性选择软烂食物,长期饮食单一,极易造成蛋白质、维生素等营养摄入不均衡,引发营养不良。缺牙后的牙间隙易残留食物残渣,口腔自洁能力大幅降低,会进一步增加龋齿、牙周炎症的复发风险。

缺牙会破坏口腔咬合平衡,缺牙两侧的牙齿会逐渐向空隙倾斜,对应的对颌牙齿会慢慢伸长,造成牙齿排列紊乱、咬合异常,加重牙齿磨损与松动。若前牙缺失,还会影响正常发音,导致面部塌陷、面容衰老,进而影响老人的社交状态与心理健康。

老人切勿忽视缺牙问题。牙齿缺失后需及时就医检查,根据自身口腔情况,通过活动义齿、固定义齿或种植牙等方式修复,尽早恢复正常咀嚼与咬合功能,守护晚年口腔健康与生活品质。

看似牙龈小红肿 暗藏牙周大隐患

牙龈肿起来的时候,不少人第一反应是“是不是上火”。早晨刷牙发现牙刷上带着血丝,吃稍微硬一点的东西牙龈又酸又胀,有的人还会觉得嘴里发黏、口气变重,于是少吃几顿辛辣食物,或者换一支“清火”牙膏,想着过几天自然就好了。

其实,反复出现的牙龈红肿、出血和疼痛,并不一定只是饮食刺激那么简单。牙周炎就是比较常见的原因之一。它看似发生在牙齿周围,真正受到影响的却不只是牙龈,如果长

期没有得到重视,牙齿周围的支撑组织也可能逐渐发生变化。

牙齿可以想象成种在土里的小树,牙龈和牙槽骨就像周围的泥土。泥土结实,小树自然站得稳,如果周围长期堆着污垢,反复受到刺激,这片“土壤”就可能一点点出现问题。而牙周炎的起点,往往与牙菌斑有关。

人在吃饭以后,牙齿表面会留下食物残渣,口腔里的细菌也会附着其中。如果每天清洁不到位,一层软软的牙菌斑便容易停留在牙齿和牙龈交界处。时间长了,其中一部分还可能变硬,形成

牙结石。牙结石表面并不光滑,很容易继续藏菌斑,而牙刷又很难把它彻底清掉。牙龈长期受到这些刺激,就可能从原本淡粉色、比较紧实的状态,逐渐变得发红、肿胀,刷牙或者咬东西时也更容易出血。

为什么有些牙周炎还会疼?这与局部炎症反应有关。牙龈受到持续刺激后,周围血管会扩张,组织里的液体增多,于是便会出现明显的肿胀感。肿起来的牙龈本身比较敏感,再受到食物挤压、刷牙摩擦或者冷热刺激,就可能产生酸胀、

隐痛,部分人还会觉得牙龈像“鼓起来了一块”。

牙周炎并不总是疼得很明显。有些人的牙龈只是偶尔出血,平时基本没有什么感觉,于是很容易被忽略。可牙周问题如果持续发展,牙龈与牙齿之间的缝隙可能逐渐加深,食物更容易嵌进去,清洁难度也随之增加。久而久之,还可能出现牙龈退缩、牙根暴露、冷热敏感,甚至牙齿松动等情况。因此,牙龈“不怎么疼”,并不代表牙周状态一定很好。牙周护理要注意把每天的清洁做到位。

本报记者 李由