

缺牙者容易老年痴呆、脑中风？ 处理缺牙需先治好牙周病

叶雪菲

“老掉牙”——老了就一定会掉牙是很多人根深蒂固的观念，认为人老了牙齿一定会跟着变老，因此不把掉牙当回事。其实，这不仅对牙齿的健康不利，甚至口腔、全身器官都会产生连锁反应。对此，拜博口腔医疗集团执行总裁黎强提醒，缺牙不是小事，从出现牙周病开始就应重视，及时治疗对缺牙具有积极的预防作用。

牙不好疾病满身“跑”

研究表明，龋齿、牙周病和口腔黏膜病等口腔疾病不仅影响口腔健康，容易牙痛、牙丧失与咬合不良等，还会导致咀嚼功能降低或丧失。牙龈、牙根或牙神经的炎症等均能引起疼痛，造成机体不适，同时可引起全身性疾病，影响生活质量，因此必须及时加以控制。

口腔疾病常会影响心脏，引起急性、亚急性细菌性心内膜炎等，而目前牙周病已经列于糖尿病发病相关因素的第六位。另外，孕妇患牙周炎会带来早产的风险，牙周炎越严重，孕妇的妊娠时间越短，孩子的出生体重越低。数据显示，重症牙周炎孕妇产生早产低体重儿的危险性约为健康孕妇的7.5倍，很可能导致早产。

而牙齿与大脑存在千丝万缕的神经联系，有力的咀嚼能防止大脑老化。在2009年瑞典国际牙医大会上，有研究报告指出，牙缺失加剧记忆衰退，易导致老年痴呆症及脑中风。与拥有20颗以上牙齿的老人相比，缺牙老人患痴呆症的风险高1.9倍，脑中风风险高57%；牙齿几乎掉光的老人患痴呆症的风险高2.5倍，脑中风风险高74%。

大部分缺牙多因牙周病

调查显示，牙周患病率在我国高达90%，老年人缺牙有六成是牙周病所引起的。然而民众普遍对牙周病缺乏认识，加上牙周病症状不太明显，很多人忽视治疗，造成牙齿脱落、缺失。黎强指出，如果把牙齿看作是一棵大树，牙根就像树根，

而牙齿周围的组织，例如牙龈、牙槽骨等就像树根周围的泥土。当泥土出了问题，大树必定不能旺盛成长。同样的道理，如果牙根周围的牙龈生病了，那么即使牙齿没有烂也没办法保留。

而缺牙处理也有适应症，如在处理前不先解决牙周病，不仅会极大增加手术风险和难度，口腔内的大量细菌甚至会提升手术感染的几率，最终导致手术失败。即使当时手术成功，一旦牙周病复发，将前功尽弃。

口腔保健是牙齿健康的第一步

“8020计划”是世界卫生组织（WHO）于2001年正式提出的，即80岁的老人至少应有20颗功能牙。当牙脱落1~2颗时，并不会影响全身健康，但牙齿逐渐脱落剩下不到20颗时，就开始影响身体多个系统的功能了。世界卫生组织（WHO）提出的“8020计划”目的在于通过延长牙齿的寿命来保证健康和提高生命质量。

“其实预防成本更低，美国的牙医诊所洁牙收入占30%，种植牙只占5%，中国其实这个比例要差不多反过来了。说明国民对爱牙护牙的认知还远远不够，所以作为种植

牙医生，我们要敦促患者认真爱护自己的牙齿，定期检查和清洁口腔，出现口腔问题后应及时治疗。”黎强坦言。

不同年龄应选择不同护理方式

黎强建议，从婴幼儿时期就要打好牙齿根基。每次哺乳后，家长应在手指上缠上干净纱布，擦洗宝宝的牙龈、腭部、牙面。并喂以温开水，冲洗口腔内残留的食物。不要让孩子含奶瓶睡觉，以免产生奶瓶龋。1岁后应改用口杯，到了3岁，应在父母的协助下学习刷牙。

儿童期要进行口腔教育，使之形成良好口腔卫生意识和习惯。对于一些较深的牙面窝沟并符合适应症的，可采取窝沟封闭等一些特殊措施，预防牙齿龋坏。

青少年期要定期检查口腔，预防牙龈炎等齿病。这一时期也是牙列不齐进行矫正的关键期，早期诊断、治疗、定期口腔检查十分重要。

中年期要及时治疗牙病，不恰当的刷牙及剔牙习惯会导致牙周损伤及牙本质过敏、楔状缺损等问题，一旦发现口腔问题一定要及时到医院治疗。

老年期要保持牙齿稳固，注意

清洁口腔卫生，选择合适的牙刷、使用牙线法除邻面菌斑、及时治疗牙病。同时坏牙、缺牙要及时进行处理，以恢复牙齿功能。



专家简介

黎强

拜博种植疑难病例诊断设计中心总监
北京口腔种植专委会委员
中葡联合培养博士
IACD国际当代牙医师协会院士

本版块活动为公益活动，不参加者推荐医疗服务或者其他商品，相关信息仅供参考。

胡大一指出“抗氧化，清除自由基、溶血栓，改善微循环” 可减少冬季“心脑血管病、糖尿病并发症”突发风险

“北京大学人民医院心血管疾病研究所所长”胡大一教授及中国疾病预防控制中心“慢病中心主任”王临虹教授等诸多专家均指出：人体“有害自由基”过多是导致人体“微循环发生障碍”的根本原因，而微循环一旦发生障碍，轻则造成器官功能退化，严重时就会诱发心脑血管、糖尿病等多种慢性疾病，所以“抗氧化，清除自由基、溶血栓，改善微循环”是防控慢性病的“根源措施”。

胡大一教授：抗氧化及溶血栓是第一件要对付的事



胡大一教授在2017年最新编著的《90活不过，那是你的错》中特别指出：大家都知道有病去看，但真正的“预防和院外管控”却未得到充分重视。心脑血管病发生发展几十年，致残致死一瞬间……

胡大一教授在该书中明确指出：为什么抗氧化和溶血栓是第一件要对付的事，同时也阐述了“什么情况应该做心脏支架，什么样的症状不需要做支架”、远离心脑血管疾病的5个处方和保护动脉的“理想健康4+4策略”等大家最关心的诸多问题。慢病管理必须从根源开始，别因此夺取你的寿命。

改善“头部微循环”是减少“脑血管病突发”的根源措施！

头部是中枢神经所在，大脑指挥全身。持续性地对头部特定部位进行按摩，帮助大脑舒解压力和紧绷感、对头晕、头痛、神经痛、失眠均具有一定的作用。



头部按摩仪

拨打电话报名，即可免费申领 胡大一科普书籍及598元头部按摩仪！

冬季是心脑血管疾病的“魔鬼季节”，心脑血管事件频发，为了让更多人安安全全过冬，1月14日特举办“清除自由基，改善微循环”大型科普宣教活动。本市年满60岁，符合相关条件者拨打电话400-089-1717进行报名，即可参加科普活动及领取以下援助物资：

- 免费领取 胡大一教授2017年最新编著的《90活不过，那是你的错》慢病科普书籍一本
- 免费领取 价值598元头部按摩仪一台
- 免费领取 健康生活用油“亚麻籽油”2瓶

备注：① 本次活动名额仅限500户新家庭（夫妻共同参与可享受双份援助物资），已参加过协会公益活动的顾客不再接受报名。
② 本活动为公益活动，不办理邮寄服务。

报名热线：**400-089-1717**

报名时间：**早8:00-晚19:30**

书籍：《胡大一：90活不过，那是你的错》 主编：胡大一
出版社：电子工业出版社 书号：9787121300465

公益活动报名处

静安区 黄浦区：南京西路580号仲益大厦A座 杨浦区 虹口区：鞍山路102号（厚德仁） 徐汇区 闵行区：宜山路508号景鸿大厦 宝山区：一二八纪念路869号（万达广场北）
浦东新区：东方路738号裕安大厦 普陀区 长宁区 嘉定区：曹杨路540号中联大厦 主办单位：中国老年保健协会中国老年保健分会 承办单位：上海康臣医药集团有限公司（康臣仁德医药） 广告：