

80岁有几颗牙齿才算健康?

高媛

廉颇老矣 尚能饭否?

战国时期廉颇与蔺相如“负荆请罪”的故事可谓家喻户晓，老少皆知。据史料记载，廉颇被免职后，赵王亟需解赵国被秦兵所围之困，想重新任用廉颇，但考虑到廉颇年事已高，赵王便派人去了解廉颇的饮食起居，进而判断廉颇的身体健康状况是否适合征战沙场。后因小人作梗，使得赵王弃廉颇不用，廉颇继而郁郁而终。后南宋词人辛弃疾感慨自身报国无门的际遇，留下“凭谁问：廉颇老矣，尚能饭否？”的千古佳句。

由故事可见，从古至今，决定一个人到老年(古代以50岁划分，现今60周岁后)是否能够拥有健康的身体和健康的生活，要看这个人三餐能不能吃好，而决定一个人能不能吃好吃好三餐，要看他的牙齿健康状况好不好。那么，当人步入老年后，要有怎样的牙齿状况才能担负起一个健康的老年生活呢?

世界卫生组织“8020”计划

2001年，世界卫生组织(WHO)将口腔健康列为人体健康十大标准之一，并正式提出了“8020”计划，即80岁的老人至少应有20颗功能牙。每个人有32颗恒牙，真正行使功能的牙齿是28颗。当牙齿脱落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，这个影响对中老年人群尤为明显。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中老年人群的健康和生活质量。

中国中老年人口腔健康概况

在2010年曾有一项针对我国老年人口的口腔健康调查，调查人群为我国31个省近2万名60岁以上的老人，调查发现，我国60岁以上的老人平均缺失牙齿10.7颗，80岁以上高达18.8颗，能保有20颗健康真牙的80岁以上老人仅占总调查人数的18.4%。

当人步入老年后，口腔情况和其他器官一样，结构和功能趋向衰老。作为消化系统的门户，牙齿承担着重要的任务。营养丰富的食品，需经过牙齿的咀嚼才能容易吸收。人体获取营养后可增进健康、战胜疾病、延年益寿。而一旦牙列缺损、缺失，则会产生诸多不利健康的问题。

牙缺失导致消化功能受损 影响全身健康

食物在口腔内咀嚼，促进消化液的分泌。而牙列缺失后，不能充分咀嚼，囫圇吞食，胃液分泌减少，胃肠蠕动减慢，从而加重胃肠道的负担，导致疾病，影响食物的摄入与营养的吸收，进而影响全身健康。

牙缺失影响脸形与发音 易出现自卑情绪

牙弓的存在维持着面部尤其是下1/3

的表现，尖牙支撑口角，保证面部的丰满。而一旦缺损后，唇颊部会失去支持而瘪平、塌陷，鼻唇沟加深，面下1/3距离缩短、皱纹增多，更显苍老。而发音是气流在舌、齿等的配合下产生的，所以一旦牙列缺失，则不能清楚表达，久而久之自卑感油然而生，严重影响生命质量。

种植牙解决老年人缺牙难题

人的一生总共有两副天然的牙齿，第一副牙齿是乳牙，第二幅牙齿是恒牙。若因口腔疾病或意外损伤而致恒牙脱落丧失，就再无自然牙能够萌出替代，只能通过“假牙”来修复。传统牙齿修复方法包括活动义齿修复和固定冠桥修复，但这两种方法在功能和美观上有或多或少的缺陷，已经不能够满足现代患者对“一副完美假牙”的高要求。

专家简介



赵宁

知名口腔种植疑难学科带头人
种植修复总监
美学修复专家
留日口腔医学博士
中华口腔医学会会员



万金华

知名口腔医院院长
瑞典诺贝尔种植讲师
德国ICX种植体讲师
进修于美国罗马琳达大学
中华口腔医学会会员

4月29日,邀您共进爱牙午餐

即日起,可拨打021-52921343爱牙热线,新民健康特邀知名种植大咖与您面对面宣教解答、共进午餐,免费送爱牙护理套装一套。

报名对象:单颗/多颗缺牙、半口/全口缺牙市民;牙槽骨缺失、骨量不足的缺牙老人;凡有龋齿、牙周炎、牙龈退缩、口腔异味等问题的市民朋友。

活动时间:4月29日上午9:30

- 活动亮点**
- ①缺牙、松牙、牙周问题全访问解惑;
 - ②专属口腔维护保健方案;
 - ③全方位、高质量爱牙宣教支招;
 - ④了解缺牙处理新理念;

新民健康报名咨询热线:021-52921343

或编辑短信“爱牙+姓名+年龄”发送至:18916344109

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。

公寓 | 复式 | 大平层 | 联排 | 别墅 | 婚房 | 二手房 | 设计方案 | 在建工地 | 软装建材 | 整体施工 | 智能家居



装潢大展

4月29日-5月1日 五一假期 9:00-18:00

百家宜装潢建材交易中心 瑞金南路570号(近瞿溪路)



【定需求】

公寓、别墅、二手房翻新、软装配饰、建材团购、智能家居全覆盖。

【选设计】

300组空间原创设计师团1对1,为您合力打造一宅一设计,20000余套真实设计图库,现场查阅。

【逛实景】

18项专有技术工艺实景馆现场讲解,10余套装修实景样板间软装配饰一应俱全。

【抄底价】

70大一线建材品牌联动,全场低至3折起。墙纸、窗帘、灯具、家具、饰品等软装产品正式开业,限时大促。

【看工地】

每天上午10:30、下午15:00,两趟免费班车接送看实景工地,专业质检全程陪同讲解,眼见为实。

装修5重礼 1触即发

更多精彩体验 请至现场参观

1.到场有礼

价值49元 环保餐盒 (需出示本报证)
*每户限领一份,每天限100份

2.下订抽奖

下订即可参与 开心大抽奖
中奖率100%

3.下订即享

设计费 5折
价值119元勘测报告 新增家装 服务管理

4.直签大礼

管理费 惊喜折扣 现场揭秘

5.主材特惠

直签立享 新品建材3000元现金抵用券
*活动详情请见现场海报



关注有礼

展会详情

第34届上海建材团购展(同期展中展)

热线:400-016-6699

网址:www.jt111.com.cn



抽取豪礼
下订满额即有机会抽取电视机、扫地机器人、除湿器、空气净化器等奖
下订2家抽1次,4家抽2次,以此类推



满额送卡
下订满额即可赠送价值100元超市购物卡
多买多送

地址:4号线鲁班路33号口 公交:隧道二线,41,45,205,327,572,781路瑞金南路换乘站