

牙医提醒：“老掉牙”根本不是自然现象！早防早治这个病，80岁一口好牙不是梦

台州市立医院 2025年07月28日 18:05 浙江



照镜子时，你是否发现自己的牙龈开始泛红？吃东西时会留下带血的咬痕？刷牙时经常牙龈出血？

可别掉以轻心，这很有可能是牙周疾病，它正在悄无声息地蚕食你的口腔健康！

PART.01



牙周疾病在生活中非常普遍

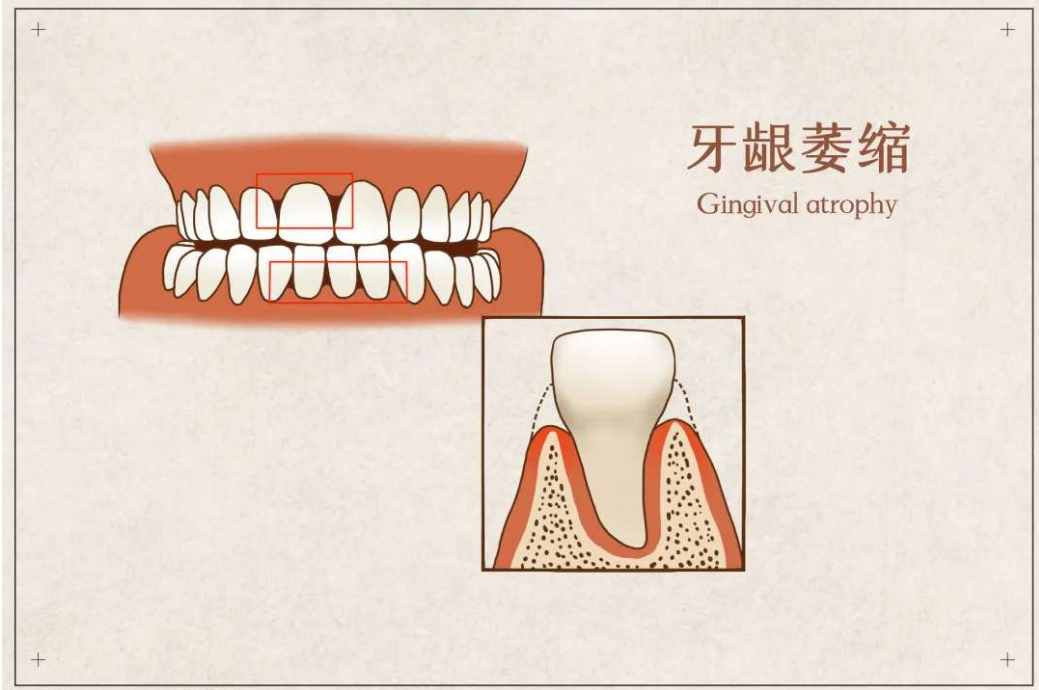


近日，40岁的郑先生因后牙松动、咀嚼无力来到台州市立医院。**口腔科副主任医师范优敏**检查后发现他的全口牙槽骨吸收达根长1/2，个别牙甚至已经到根尖区，已经达到重度牙周炎的程度。尽管牙齿早已出现不适，但郑先生一直没去看牙医，直到最近发现“牙口不好”，才到医院就诊。范医生追问病史，郑先生表示自己“都是早上刷牙”，并且一天要吸一包烟，存在明显的口腔卫生不良的问题。

“牙周疾病主要有两种，一种是**牙龈炎**，另一种就是**牙周炎**。前者相对较轻，没有得到控制，进一步发展就会进入牙周炎阶段。”范医生说，牙周炎是由牙菌斑引起的慢性炎症性疾病，主要累及牙龈、牙周膜、牙槽骨和牙骨质等支持组织，导致进行性破坏。

假如把牙齿看成一棵大树，枝繁叶茂，那么**牙槽骨就是土**，牢牢包围固定着牙齿，但如果树根边的泥土慢慢流失，那么这棵树总有一天也会倒下，无论树长得好不好。

“事实上，牙周炎在我们的日常生活中非常普遍，最新数据显示，其发病率在我国成年人群中高达86%，是成人丧失牙齿的首要原因，但**仅12%的牙周病患者会主动就医**。”范医生说，**牙周炎会导致牙龈萎缩、牙槽骨吸收，最终牙齿松动脱落，严重者可能加重全身疾病**（如糖尿病、心血管疾病等）。当患者出现牙齿脱落后，其咀嚼功能下降，食物在胃肠道中难以被充分消化和吸收，增加胃肠道的负担，容易引起消化不良、腹胀、腹痛、腹泻等问题。



PART.02

警惕牙齿“病变”的信号

范医生表示，**牙周炎是一种很容易被忽视的疾病**，早期症状轻微，一些典型症状如牙龈出血等，常让很多人误以为是上火而延误治疗，确诊时多已进展至中重度。

“还有一个常见的‘老掉牙’误区要警示大家，**牙齿脱落并非自然衰老过程，而是长期牙周病变的结果**。”范优敏说，如果牙周炎能够得到有效控制，到了80岁，拥有20颗健康牙齿便不是梦。

因此，**口呼吸患者、糖尿病患者、激素变化人群（孕妇、青春期）以及遗传易感人群等牙周炎的高危人群**，日常尤其要注意。一旦出现刷牙出血（最早症状）、持续性口臭、牙龈发胀痒感、食物嵌塞加重，或牙齿“变长”（牙龈退缩）、牙缝变大（牙龈退缩、牙齿移位）等症状，一定要引起重视，及时就医，经过规范的牙周治疗，牙周炎是能够得到有效控制的。



积极治疗只是一方面，**牙周炎的预防更重要**。范优敏提醒，日常保持良好的口腔卫生非常关键。**建议大家每天早晚各刷一次牙，使用改良巴氏刷牙法（45°龈缘震颤）+牙线、牙缝刷每日使用。**



此外，要**严格戒烟限酒、控制血糖**。**饮食方面，注意营养均衡**。”建议**每年1-2次专业洁治**，发现问题及时处理，特殊的口腔卫生欠佳或吸烟者，治疗可能需要更频繁。”范医生强调，预防胜于治疗，千万不要忽略口腔问题。

专家简介



范优敏 口腔科副主任医师

擅长：牙周病序列治疗、牙体及牙列缺损美容修复、牙体牙髓病、微创拔牙。
出诊时间：新院区（周二、周四全天）



内容转自 | 台州晚报
编辑排版 | 宣传统战部
审核 | 刘治慧 吴莎



扫码关注
**台州市立医院
微信公众号**



扫码关注
**台州市立医院眼科中心
微信公众号**





市立科普 · 目录 ≡

＜ 上一篇

灵魂画手 | 注意啦，有些抽筋不一定是缺钙

下一篇 ＞

为什么说乙肝疫苗要“应种尽种”？ | 世界肝炎日