

# 中老年牙齿健康警报——别让“松牙、残牙”拖垮全身健康

## “坏牙”不要拖，不拔不种、无手术、少创伤更适合老年人!

中国老龄化社会已经到来,晚年健康生活很重要。牙齿作为人体的器官,不仅关乎我们的日常饮食和语言功能,还与我们的寿命息息相关!根据2021年《BMC Oral Health》期刊所做的一项(牙齿数量与全因死亡率和疾病特异性死亡率相关)研究数据显示:牙齿数量少的人,全因死亡率和疾病特异性死亡率比较高。

### 牙齿不好会从哪些方面影响寿命?

1、牙齿健康与营养摄入有关。牙齿是咀嚼食物的第一道关卡,它们将食物切碎和磨碎,使之更容易消化和吸收,如果牙齿缺失,功能不良,会导致食物咀嚼不充分,影响营养摄入、影响消化。长期的营养不均衡,不仅会影响身体健康,还能缩短寿命!

2、牙齿与全身疾病的关系。口腔健康问题,如牙周病与多种全身性疾病有关。例如:牙周病与心血管疾病、糖尿病、呼吸系统疾病等存在相关联。这些疾病都是影响寿命的重要因素。

3、牙齿与生活质量有关。良好的牙齿状况有助于保持生活质量,牙齿美观,功能正常,没有口臭,可以提升个人的自信心,促进社交活动。相反,牙齿

的问题可能导致社交的尴尬,出现孤独或抑郁状态,造成心理问题影响寿命。

4、牙齿作为健康信号的指示器。牙齿和口腔的状况,有时能反映出全身疾病,定期进行口腔检查,可以及时发现这些健康的问题,采取相应措施,有助于改善身体状态。

### 高龄者拔牙风险大,切记不要盲目拔牙!

很多中老年人患有基础疾病,盲目拔牙风险很大。比如,高血压患者拔牙的时候,可能因为紧张导致血压升高,会增加拔牙手术的风险;糖尿病患者拔牙术后感染的风险比较高;心脏病患者拔牙需要咨询心脏医生评估手术风险;血液病患者可能导致术后出血不止;一些服用抗凝药的患者,也可能导致术后出血等。故,中老年朋友不要盲目拔牙!

### 松牙不能随便拔,中老年松牙缺牙该如何修复?

#### 无挂钩覆盖义齿:不拔不种,守护真牙!

“中老年人的口腔问题相对比较复杂,要综合考量中老年人群的身体特征、心理特征和口腔特征,以安全少创伤为基础,尽可能少拔牙并将缺失牙齿一起修复,这样才更适合中老年人群。”

秦媛媛医生提醒道:“对于多数符合条件的松牙、残根,无挂钩覆盖义齿可以避免手术创伤,避免传统挂钩假牙的弊端,不依靠挂钩做固定,利用夹板原理固定松牙与残根,分散了咬合力,非

常适合口腔环境复杂的中老年人。”

中老年口腔专家高龙涛医生说道:“中老年人由于机体老化、血管脆弱以及可能患有的慢性疾病等因素,盲目拔牙或手术类方式的牙齿修复风险确实较高。对于三高人群,采取不手术、少创伤、易维护的方式,尽量保住真牙,是更适合这类人群的缺牙修复。因此,在牙齿修复上一定要谨慎选择适合自己的方式。”

### 少拔牙 少创伤

- ☑松牙能固定
- ☑残根不用拔
- ☑全力保真牙



### “好牙归舍,好景常乐” 牙齿很珍贵,能保留就不要拔掉

#### 资深中老年口腔修复专家在线提供口腔健康咨询 松牙、缺牙、残牙市民均可免费报名

为让更多中老年人摆脱缺牙、松牙困扰,新民健康联合沪上资深中老年口腔专家团队,开启保护真牙现场口腔健康咨询活动。专为中老年朋友提供专业全面的口腔健康咨询。

活动时间:2025年3月13日至16日(全天)

#### ■ 报名享有以下福利

- ① 专家现场科普“无挂钩、保松牙、保残根”理念
- ② 为缺牙多、松牙多、残根多者,提供一对一口腔健康咨询解答
- ③ 免费定制口腔保健方案
- ④ 有机会获得价值56元的礼品

新民健康咨询热线:021—52921615  
或编辑短信“姓名+联系方式”发送至18116307813参与报名!  
(每次活动名额限30名)

#### ◎ 资深中老年专科口腔修复专家

#### 秦媛媛

中老年口腔专科  
资深专家

上海同济大学口腔修复学硕士,曾在上海市静安区牙病防治所工作十余年,曾于第九人民医院牙体牙髓科完成进修学习,多次参加国内外高端口腔学术研讨会和相关培训。倡导舒适化无痛安全诊疗模式,以严谨的态度、专业的技术守护广大中老年患者口腔健康。

擅长:套筒冠修复、精密附着体修复、中老年复杂牙保留修复、各类松动牙修复术、复杂根管治疗、冠桥修复、全口义齿及活动义齿修复、牙周病、微创种植等。



#### 高龙涛

中老年口腔专科  
资深专家

近二十年临床经验,曾于上海市第九人民医院进修,倡导“健康保牙”的修复理念,完成数千例中老年复杂口腔修复案例,多次参加各地举办的口腔医学学习峰会和行业内部交流分享。

擅长:中老年松牙固定、复杂根管治疗、精密覆盖义齿修复,牙体牙髓病治疗、冠桥修复、全口无牙颌修复、数字化种植等。



言传身教 德育树人  
从小树立诚信美德

诚

中宣部宣教局 中国文明网