

牙口不佳增失智風險近2倍 專家教如何評估缺牙問題

讚 161 分享



2022-05-01 09:38 聯合報 記者林伯驊／報導



6

牙齒的健康是維持假牙、牙周穩定的最重要基礎。圖/123RF

母親從孩子初換第一顆新牙時，緊張又謹慎幫忙刷牙，一邊擔心著會不會蛀牙。如今母親日漸年邁，子女是否關心過她的牙齒？長輩牙口不好，容易引起一連串問題，罹患失智症機率比正常人高1.9倍。而維持良好咀嚼功能，更能減少噎咳、吸入性肺炎發生。

媽媽是否有缺牙未補？

假如有缺牙遲遲未補，會讓咀嚼功能低落，不只阻礙營養攝取，更可能造成咬合崩壞，剩餘牙齒會咬合創傷，整口牙齒動搖形成牙周問題。也可能發生咀嚼肌肉痠痛僵硬、甚至顫顎關節問題，造成認知障礙的風險更高。

推薦

世界衛生組織於2001年提出「8020」計畫，希望80歲的長者，至少要保存20顆牙齒，並且需要3到5個「咬合單位（有對咬功能的牙齒）」，小齒為1個單位，大白齒為2個單位，才可以滿足低限度咀嚼需求。

如果有缺牙，該做植牙還是假牙？

媽媽如果有缺牙，補牙費用並不低，一般可做植牙、固定假牙或活動假牙。若僅單顆缺牙，可作固定假牙，不過若缺的是口腔內側最後一顆牙，只靠緊鄰的一顆牙齒做懸臂牙橋，長期容易出問題，一般來說，缺牙的左右都有牙齒，才能做牙橋。若牙橋過長、假牙容易脫落，此時會建議搭配植牙治療。

如果是大範圍的缺牙，則考慮用活動假牙，但活動假牙需要靠牙齦分擔咬合力，咬力只剩下約20%，為避免咀嚼差，間接使牙齦潰傷、假牙難戴，形成惡性循環，會建議搭配部分植牙，以支撐及穩定活動假牙。

可找牙科專科診所或醫院，評估如何補牙。若要植牙，醫師會根據顎骨剩餘骨頭高度、寬度，及一些解剖型態的限制，例如上顎竇、下齒槽神經、頰孔等進行考量。此外，年長女性還要注意通盤身體狀況，是否有骨質疏鬆、吃抑制骨頭代謝的藥物、免疫低下，都是影響傷口恢復及植體的因

做了多年的假牙是否損壞？需要重新調整嗎？

假牙戴了多年總會消磨，以活動假牙為例，用了多年後一定會有一些使用上的磨損，或因年紀造成齒槽骨脊變化，出現配戴不適等狀況。此類狀況

下，假牙都可能需要重新調整和製作，也建議製作假牙後，定期回診、維持良好的口腔衛生習慣，可以延長假牙的壽命，即使出現問題，還能及早進行牙齒的治療。

是否有水平智齒未拔、時常發炎？

年邁的媽媽適合拔智齒嗎？智齒因為在牙弓的最後緣，刷牙清潔不易，容易造成蛀牙、牙髓神經痛、牙髓壞死或牙周破壞。水平阻生智齒如果深埋在顎骨中，通常不需處理，但若在口腔造成食物殘渣堆積，或害前面牙齒蛀牙，通常會建議拔除。

要提醒的是，年長者如果有系統性的疾病，拔牙更要審慎評估，需要找專業的口腔外科醫師治療會更加妥當。

是否定期洗牙、檢查牙齒？

牙齒的健康是維持假牙、牙周穩定的最重要基礎。目前健保給付每半年洗牙一次，有糖尿病或是特殊情況，可以每3個月定期洗牙。長輩可視口腔衛生習慣、牙周的嚴重程度，每3到6個月定期回診、洗牙，檢查有沒有蛀牙、假牙情況、有無進行中的牙周破壞。

諮詢／嘉義基督教醫院贗復假牙科主任周庭嘆

◆ 缺牙 · 牙周病 · 洗牙 · 失智症 · 咀嚼功能 · 更年期

✓ 追蹤疾病



元氣周報

聯合報推出元氣周報，健康的、樂活的、環保的，每週日隨報附贈，12版版精彩。

訂閱元氣周報電子報紙：http://reading.udn.com/reading/paper.do?from_id=6