

牙龈是怎么萎缩的？

滕如海

广西百色市中医医院 533000

〔中图分类号〕R78 〔文献标识码〕A 〔文章编号〕2095-7165 (2023) 05-073-01

牙龈萎缩原指龈缘降低至釉牙骨质界的根方，使牙根暴露，并引起一系列病症。在严重的牙龈萎缩处当然也发生牙槽骨相应的吸收。此现象相当多见，尤其在老年中更为普遍。

几十年来一直将它称为牙周萎缩，认为是生理性的增龄变化（老年性牙周萎缩）或病理现象（如发生于年轻人的早老性牙周萎缩）。其实这种牙龈根向退缩并不属于萎缩，也不一定是增龄变化，许多高龄者并不发生牙周萎缩。成年人的健康牙周组织也有缓慢而微小的附着丧失，每 10 年约有 0.17mm，到 70 岁时，牙周组织的退缩仅为 0.5mm，临床上不易察觉，且无症状。

萎缩是指组织、器官或其细胞成分在达到正常成熟之后，又减退、缩小，并失去其应有的功能。近年来多用牙龈退缩代替牙龈萎缩。

牙龈萎缩分为生理性萎缩和病理性萎缩两类，随着年龄的增长也会或多或少发生萎缩，使牙根暴露，这种叫生理性萎缩，是不需治疗的，但可以通过保健延缓。病理性萎缩主要由以下几种原因导致：

炎症性牙龈萎缩

龈缘部分存在异物（牙石）又长期得不到清理，细菌滋生刺激所致。这种萎缩最常见，主要是因为牙周炎导致牙周组织遭到破坏，牙槽骨吸收以后，附着在牙槽骨上的牙龈也就随着向牙根方向萎缩，只发生于患有牙周炎的患者。

机械性牙龈萎缩

主要是由于牙刷不符合标准，方法不正确（如横刷牙），不良修复体等机械摩擦或压迫牙龈，造成牙龈和牙槽骨退缩。多发生于一组牙或个别牙。

废用性牙龈萎缩

主要由于牙齿没有了咀嚼功能，牙周组织缺乏必要的功能刺激，长期处于废用状态，可使牙龈，牙槽骨吸收。此种牙龈萎缩就如同一个人长期卧床，不进行行走活动，肌肉就会发生萎缩，这是相同的道理。

早老性牙龈萎缩

和老年人生理性牙龈萎缩相似，大部分或全口牙齿的牙龈和牙槽骨发生萎缩，但多发生于较年轻的青年人。也就是说年轻人出现老年人牙龈萎缩的表现，所以称为早老性牙龈萎缩。据最新的一项调查发现，年轻人过早的出现牙龈萎缩，认为是由于饮食或生活环境污染因素影响而导致牙龈萎缩（食

物中含的激素、添加剂等）和药物导致导致牙龈萎缩。

疾病预防

牙龈退缩是不可逆的，重点应放在预防上。应做到

1. 定期的口腔保健。保持牙齿清洁是延缓牙龈退缩的最有效的方法，定期洗牙亦显得尤为重要。2009 年 9 月中华人民共和国卫生部办公厅颁布的《中国居民口腔健康指南》中提倡每年洁牙一次，是预防牙龈炎症的有效措施。已有牙周病症状的患者，应及时接受系统牙周治疗。

2. 掌握正确的刷牙方法。推荐使用毛软，顶端圆钝的牙刷。牙膏以含氟牙膏为佳，其中含的摩擦剂应粗细合适。同时要学会正确的刷牙姿势，大多数人可采用竖刷牙或短横颤动法。配合使用牙缝刷、牙线以清理牙刷难以彻底清洁的牙间隙。避免使用牙签，因为长期使用牙签剔牙容易刺激牙间隙处牙龈乳头的萎缩。

竖刷牙：就是将牙刷毛束尖端放在牙龈和牙冠交界处，顺着牙齿的方向稍微加压，刷上牙时向下刷，刷下牙时向上刷，牙的内外面和咬合面都要刷到。在同一部位要反复刷数次。这种方法可以有效消除菌斑及软垢，并能刺激牙龈，使牙龈外形保持正常。

短横颤动法：指的是时刷毛与牙齿成 45 度角，使牙刷毛的一部分进入牙龈与牙面之间的间隙，另一部分伸入牙缝内，来回做短距离的颤动。当刷咬合面时，刷毛应平放在牙面上，作前后短距离的颤动。每个部位可以刷 2~3 颗牙齿。将牙的内外侧面都刷干净。这种方法虽然也是横刷，但是由于是短距离的横刷，基本在原来的位置作水平颤动，同大幅度的横向相比，不会损伤牙齿颈部，也不容易损伤到牙龈。

总之，要动作轻柔，不要用力过猛，但要重复相同的动作 8~10 次。牙齿的每个面都要刷到，特别是最靠后的磨牙，一定要把牙刷伸入进去刷。如果将前面的几种方法结合起来应用，则效果会更好。每次刷牙，如果不放心，还可以对着镜子看一看是否干净了，只有认真对待，才能保证的效果。

3. 到正规口腔医院或正规医院口腔科就诊。不要图便宜和方便，在一些技术水平不高、操作不规范的小诊所镶牙，这也是产生不良修复体和充填体导致牙龈萎缩的主要原因。

4. 如觉得自己有个别牙发生异常移动，患者应及时到医院检查，以便对症处理。早发现、早诊断、早治疗，避免牙龈退缩加重。