

为什么随年龄增长 牙缝会越来越大

随着年龄的增长,有些人的牙齿缝隙越来越大,甚至在牙间出现了 黑三角 ,不仅影响美观,吃东西更容易塞牙。为什么年纪大了牙缝会变宽?如何应对变大的牙缝?



牙缝变大的3种原因

正常情况下,牙齿长在牙槽骨里,粉色的肉(牙龈)会填满牙与牙的间隙,让整个牙列看起来紧密而美观。一般来说,牙缝变大有以下几种原因:

- 1.正常生理间隙。6-12岁的儿童会经历替牙期,由于乳牙掉落和恒牙萌出过程中,颌骨发育不匹配,牙齿之间就会出现暂时性的缝隙。这属于正常现象,无需采取治疗,只要牙齿替换完成,建立了新的咬合关系,大多都可以恢复紧密而整齐的牙列。

随着年龄的增长,口腔上皮变薄,牙齿间隙变宽,牙龈也会出现生理性退缩,平均每年降低约0.012毫米。降到一定程度时,牙齿之间的空隙会越来越明显,并出现 黑三角。

- 2.牙周病导致。成年人,尤其是中老年人群,牙缝变大的主要因素就是牙周病,即由于牙菌斑、牙石、吸烟等引起的牙支持组织(包括牙槽骨、牙龈等)出现长期慢性感染。

牙周病对口腔的损害就犹如 水土流失,使得牙支持组织长期处在

炎症环境中慢慢萎缩。牙齿间的小三角间隙会越来越显露,牙缝也越变越宽。

- 3.错误用牙习惯。如果平时不注重口腔卫生,牙齿之间便会滋生细菌、堆积牙结石,从而不断刺激牙龈,引发牙周炎,造成牙龈萎缩。

爱咬硬物、夜间磨牙、不当使用牙签牙线等,也可能损伤牙龈,长此以往形成不可逆的牙缝。

此外,先天性的牙齿较小、牙齿龋坏造成的牙缝增宽、刷牙不当导致的牙龈损伤等也会引起牙缝变大。

牙缝变大的健康隐患

一旦牙缝变大,不仅影响口腔形象,还隐藏着不少健康隐患。

- 1.引发龋齿。牙缝中的食物残渣清理不净,细菌就容易在牙齿上繁殖产酸,腐蚀牙齿,导致龋齿。
- 2.容易塞牙。牙缝大,自然更容易塞东西。牙齿间食物嵌塞容易造

成牙邻面的龋坏,龋洞产生后会使食物滞留在龋洞内加重食物嵌塞,形成恶性循环。

- 3.牙齿敏感。牙龈萎缩后,吃点冷热酸甜的食物,牙齿就可能会感觉锐痛、酸痛。

- 4.加重口臭。口腔、牙缝中的食物

残渣经细菌分解后,会产生难闻的臭味,这也是睡醒之后口臭更重的原因。

如果出现刷牙经常出血、牙龈肿胀、感觉牙齿变松、位置偏移、牙根暴露、牙齿变长、经常性口臭等情况,说明牙缝不只是生理性变宽这么简单,建议及时就医。

发现牙缝变大该怎么办

儿童时期的牙缝大,需要家长特别监护,及时发现异常现象,每年定期带孩子进行牙科检查,有助于早期诊断和干预。

对于成年人,如果两颗牙齿的位置没有变化,仅仅是 小三角 萎缩,要以治疗牙周疾病为主。

如果随着牙缝变宽,牙齿松动、移位(向外突出、向前移位等),就需要及时拍片治疗,轻则需要采取松牙固定,重则需要拔除、再种植,否则久而久之会影响上下牙咬合力,继续损害牙槽骨。

牙缝大的人,日常要做好以下三点:

- 1.坚持科学有效刷牙。除了早晚两次刷牙,牙缝清洁还需要用一些特殊装备,如牙线、牙间隙刷、冲牙器等。牙线适合牙缝正常的人使用,牙缝过大者建议使用牙间隙刷。

- 2.积极治疗口腔疾病。建议每半年至一年洗牙一次,积极检查并及时治疗口腔疾病,尤其是慢性牙周疾病。

一些人洗牙后,觉得牙缝变大,这是因为去除了附着在牙齿上的牙

菌斑、牙结石,就好像水壶里的水碱被清理掉了,露出了牙齿本来的面目,视觉上感觉 牙缝变大了。

牙结石被洗掉后,原本就松动的牙根失去了支撑物,暴露出来,这都是正常现象。

- 3.减少不良习惯和行为。尽量少用牙签等尖锐物剔牙齿,以免损伤牙龈;戒烟限酒;不要用太硬太粗的牙刷,避免横着刷牙等。

(来源:生命时报 微信公众号《为什么上了年纪,牙缝会越来越大》)

减肥成功的人 都有一个共同点

提起减肥,很多人最先想到的是 管住嘴,认为饿肚子有助于更好地消耗能量。适当 饿一饿,对于体重管理确实必要。但一项研究发现,减肥成功的人都有一个共同点: 不过度挨饿。

过度挨饿不利于减脂

发表在英国期刊《eLife》上的研究表明,当人感到饥饿时,会更关注食物的味道而忽略营养均衡,从而导致吃得不太健康,反而不利于减脂。这项研究由德国汉堡大学研究团队开展,他们从汉堡大学及周边地区招募了70名成年人,并要求参与者分别在饥饿和饱腹状态下完成食物选择实验。

研究发现,不管是在饱腹还是饥饿时,在美味但不那么健康和 健康但不够美味 两种食物之间,参与者都更倾向于选择 美味但不那么健康 的食物,饥饿时尤为明显。他们会更多地关注食物的视觉吸引力,较少关注营养评分。这一发现与此前研究结果相吻合,即饥饿会增加人们对高热量食物的感知。

东南大学附属中大医院临床营养科主任金晖解释,饥饿的人血糖水平下降,本能性地希望尽快用食物来提高血糖水平、补充能量,而美味的食物大多少不了 油和糖,热量也更高,因此更易被选择。这就很难顾及对于营养的权衡,这无疑是在给体重管理上难度。

长期饥饿带来多重伤害

减脂期要保持热量缺口,一般来说,提倡将每日能量负平衡(即能量的摄入与消耗之差)控制在-300至-500千卡。国家卫生健康委发布的《肥胖症诊疗指南(2024年版)》指出,肥胖症合并非酒精性脂肪性肝患者可通过生活方式改善,达到-500至-1000千卡的负平衡。但保持过度饥饿或长期饥饿状态,不仅达不到减脂效果,还会对身体造成伤害。

- 1.代谢率降低。饥饿状态下,身体会启动 节能模式,主动降低基础代谢率,各项激素分泌不足,肌肉组织被分解供能,后续减脂也更易反弹。

- 2.营养不良,免疫力下降。人体必需营养物质摄入不足,可能会带来脱发、贫血等问题,并削弱免疫细胞活性,增加感染风险。

- 3.消化系统紊乱。胃酸持续分泌却无食物中和,可能引发胃炎或胃溃疡;肠道菌群失衡则导致便秘或腹泻。

- 4.情绪与认知功能受损。研究表明,长期饥饿易引发人的焦虑、抑郁情绪,造成注意力涣散和记忆力减退。

4个技巧让减脂事半功倍

北京体育大学运动与体质健康教育部重点实验室副教授苏浩建议,要将减脂当成马拉松比赛,而不是短跑比赛。应着重于创造轻微的热量缺口,即逐步减少摄入碳水以及糖类,增加富含蛋白质和维生素的食物,让身体有隐隐的饥饿感。如果每天都有强烈的饥饿感,说明热量缺口过大。推荐以下几个小方法,既能让人免于挨饿,又达到体重管理的目标。

- 1.选高饱腹感食物。主要为高膳食纤维含量食物(谷薯类、蔬菜、水果)和优质蛋白(蛋类、奶类、海鲜、白肉、豆类)等,在日常饮食中适当提高这些食物的比例,身体更 扛饿。

- 2.少食多餐,巧用零食。正餐每顿只吃七分饱即可,中间饿了可以用低脂小零食 垫补,如低脂奶或无糖酸奶、黄瓜、西红柿等。

- 3.放慢吃饭速度。从吃饭开始,经过20分钟后,大脑才会接收到吃饱的信号。吃得越快,越容易吃得过多。建议专心进食,细嚼慢咽。早饭一般不少于15分钟,午饭和晚饭的进餐时间不少于30分钟。

- 4.转移注意力。多发展一点兴趣爱好、做自己喜欢的事,积极调整生活方式,都有利于体重的综合控制。

(来源:生命时报 微信公众号《减肥成功的人都有一个共同点》)