

常跌倒、睡不好？也可能是缺牙惹的祸

缺牙不仅会影响咀嚼功能，也可能对整体健康造成一系列影响。



黄敬文医生认为，功能性牙齿较少的老年人常因选择软食而影响蛋白质摄入，进而损害健康。（T32 Dental牙科集团提供）

T32 Dental牙科集团专科临床主任兼牙科修复科专家黄敬文医生接受《联合早报》访问时说，缺牙可能导致营养摄取不足，并增加衰弱、肌肉流失和消化问题的风险；同时，也会影响剩余牙齿和颌骨的健康、言语表达、自信心及社交生活，并可能与一些慢性疾病有关。缺牙

还会使口腔和颌骨结构发生变化，导致睡眠时气道变窄。

缺牙会否影响睡眠？

答：当缺失多颗牙齿时，下脸部高度和咬合支撑可能降低；下颌可能向后旋转；由于缺乏足够的结构支撑，舌头可能更靠后。舌后空间可能变窄，睡眠时，舌头和咽喉肌肉的放松，可能使本已狭窄的气道更容易塌陷。

一项于2025年发表、涵盖23项临床研究的系统综述发现，完全缺牙与阻塞性睡眠呼吸暂停综合征（obstructive sleep apnea，简称OSA）之间存在一致关联。部分研究显示，无牙患者的呼吸暂停低通气指数可高出两至三倍。不过，由于现有研究仍存在局限

性，研究结果的差异也较大，因此目前只能将缺牙视为OSA的潜在危险因素，不能据此认定缺牙会直接导致这种综合征。

修复缺失牙齿能否改善OSA？

答：修复缺失牙齿可改善咀嚼、面部支撑、舒适度和生活质量，也可能改善下颌和舌头的支撑。经常佩戴义齿睡觉，可能增加义齿性口炎、真菌感染、黏膜创伤及与误吸相关的风险。对于原本牙齿数量不足、无法固位口腔睡眠矫治器的特定患者，牙科种植体可使其具备使用该装置的条件。

确诊的OSA仍须由睡眠专科医生进行管理；治疗可能包括持续气道正压通气、体重

管理、设计准确的下颌前移装置，或其他内科或外科治疗方案。

老年人广泛缺牙是否会导致营养不良、肌少症、衰弱和跌倒？

答：是的。

咀嚼能力下降影响食物选择：功能性牙齿较少的老年人往往会选择较软的食物，意味着较少食用肉类、纤维丰富的蔬菜、水果和坚果，从而可能减少蛋白质、膳食纤维、维生素和矿物质的摄入。研究发现，牙列（又称“牙弓”）状况和咀嚼能力会影响老年人的营养素摄入。

营养不良导致肌少症：蛋白质和能量摄入不足可加速肌少症，即与年龄相关的肌肉

量、肌力和身体机能下降。腿部和核心肌群无力继而可能影响步行速度、从椅子上起身的能力、姿势和平衡。

口腔衰弱可伴随身体衰弱：“口腔衰弱”包括牙齿缺失、咀嚼肌无力、舌力下降、吞咽困难和口腔功能不佳。它常与更广泛的身体衰弱同时出现。近期证据显示，牙齿数量不超过20颗的老年人发生衰弱的风险较高，尽管因果关系尚未得到明确证实。

缺牙与跌倒相关：多项观察性研究发现，牙齿较少或功能性咬合面不足的老年人跌倒风险较高。一项近期纵向研究报告称，牙齿数量极少，与未来四年内发生跌倒及跌倒相



多颗缺牙可能降低咬合支撑、导致舌后坠，增加睡眠时气道塌陷变窄的风险。（iStock图片）

关骨折的风险升高相关。原因可能包括：营养不良导致的肌力下降；来自口腔的感觉信号减弱和颌骨稳定性不足，影响姿势控制；认知能力下降、衰弱和慢性疾病与缺牙同时发生；自信心、社交活动和身体活动减少。

恢复口腔功能可作为整体健康策略的一部分，结合均衡营养、运动和适当医疗照护，促进健康老龄化。