

老來缺牙，該選擇植牙或全口假牙

前言

隨著醫療的進步，國人平均壽命延長，臺灣已經邁入高齡化的社會。如何有品質的過每一天 (successful aging) 成了大家矚目的焦點。日常生活中，飲食這一件事占了相當大的比例，在繁忙的生活中我們都想好好吃一頓飯，不論是自己一個人或與親朋好友。這時候，因缺牙造成的飲食不便往往是最苦惱的，特別是對高齡者而言。不論是缺牙的病友自身或是照顧的家人總有同樣的問題：什麼樣的假牙最適合呢？

假牙對全身健康的重要性

吃得好不好，或者更專業的說，咀嚼效率高不高，已經被證實影響全身健康。咀嚼好壞和營養均衡攝取已獲得國人普遍的認同。許多研究更進一步的發現，良好的咀嚼動作 (chewing cycle) 促進大腦血流，缺乏咀嚼運動會增加罹患失智症的風險。因此，對於大範圍缺牙的情形，藉由活動假牙提升生活品質有其重要性。

活動假牙使用上的優點和缺點

活動假牙主要藉由與假牙基底床接觸的軟組織提供支持，配戴活動假牙可以回復部分咀嚼功能。活動假牙可以簡易地取出和配戴，配戴者在三餐飯後能取下清洗假牙、維持口腔清潔。不過，隨著國人對飲食要求的提高，常常聽到配戴假牙的年長者抱怨很多東西吃不動，例如青菜等高纖維食物、或需要多次咀嚼的肉類與堅果等。同時，因為長期的牙齒缺失導致牙床嚴重吸收，活動假牙的穩定性普遍不甚理想，假牙晃來晃去或是講個話假牙就彈出來，常造成配戴者日常生活的窘境。另一方面，

這些牙床也比較不能承受咀嚼的力量，磨擦後常造成疼痛或傷口。

對於吃東西的要求，因人而異。有些人可以適應活動假牙，並可以正常飲食和保持社交生活。但是，也有一群人總是無法滿足於活動假牙，我們是不是還有其他方法來幫忙呢？

如何藉助人工植牙的幫忙

在缺牙的牙床上，人工植牙可以提供穩定活動假牙的效果。這就像是漂浮在海上的船隨風浪移動，但是如果有了船錨，船就可以固定在海床上，不易任意飄移。雖然人工植牙有它的好處，但是對大部分高齡者和照顧的家屬而言，太複雜的手術療程總是讓人聞之卻步。目前長期臨床病例的追蹤報告顯示下，在全口無牙的下顎牙床上，置入兩根人工植牙，能有效提供活動假牙穩定效果、增加咀嚼效應並有效提升生活品質。同時，這樣較簡單的設計，對配戴者而言比較容易使用單束毛牙刷等工具維持清潔。隨著年齡的增加與長照時代的來臨，這樣的設計也會讓身旁照顧者更容易維持假牙配戴者的口腔健康。

年長者植牙該注意的問題

人工植牙須固定在齒槽骨中才能提供假牙穩定的效果。然而隨著缺牙時間的延長，齒槽骨也會跟著吸收，導致無法完全置入人工植牙，就像太淺的地盤無法將地基鑽入來蓋樓房。因此，事前的詳細評估是需要的。另一方面，高齡者常有一些特殊身體狀況，舉例來說近年因為骨質疏鬆服用相關藥物的年長國人相當普遍，而這些藥物會影響骨細胞的代謝週期，進而影響植牙手術的結果。這些都需進一步協同相關科別醫師一起處理。

結語

為了在高齡化社會下有品質的過每一天，以活動假牙修復缺牙區、回復口腔機能與咀嚼功能是需要。目前而言，活動假牙仍是一個有效的方式。對於傳統活動假牙的配戴出現假牙鬆脫、壓迫疼痛等不適應的情形，或許可以藉由少量植牙的幫忙來提升咀嚼功能。老來缺牙的處理，常需要進一步和牙醫師及相關科別醫師詳細討論。同時，也需考慮到日後照顧及維持口腔清潔的因素；面面俱到的評估各項條件，讓長者們能有一口美觀又實用的好牙。

牙科部補綴科主治醫師 楊宗傑