

## 銀髮族常見的慢性疾病與口腔健康

口腔位於人體消化道的最前端，關係著人體每天營養的攝取。與整個消化道甚至是全身的器官息息相關。齲齒、牙周病造成缺牙，引發口腔機能退化、咀嚼吞嚥障礙是銀髮族常見的口腔問題。愈來愈多的研究指出這些口腔疾病與銀髮族常見的慢性非傳染性疾病(如糖尿病、心血管疾病、呼吸道疾病、骨質疏鬆...)存在著顯著的相關性。

口腔疾病與這些銀髮族常見的慢性疾病擁有許多相同的危險因子。例如高油、高糖的精緻飲食會導致齲齒，也增加了肥胖、糖尿病與心血管疾病的風險。戒菸可以同時降低罹患牙周病、口腔癌與呼吸道疾病(如慢性阻塞性肺病 COPD、肺癌)的風險。減少酒精的攝取，可以使心血管健康，也能使牙周組織與口腔黏膜健康，降低罹患牙周病與口腔癌的風險。

口腔健康與慢性疾病的關係是雙向的。銀髮族在進行牙科治療時有可能會因本身存在的慢性疾病產生風險，例如拔牙手術可能提高心臟瓣膜置換的患者身上引發細菌性心內膜炎的風險。慢性疾病的症狀與其用藥的副作用也常會對銀髮族的口腔健康或牙科治療造成影響，例如放射線治療造成的口乾會使病患容易齲齒，預防中風服

用抗凝血劑可能造成拔牙傷口不易止血。如何使年長患者同時擁有健康的牙齒與健康的身體？需要病患本人、牙科醫師與各專科醫師的相互協調合作。

本文簡單介紹銀髮族常見的 6 種慢性疾病，包括糖尿病、心血管疾病、高血壓、呼吸道疾病、骨質疏鬆、失智症，它們與口腔衛生與牙科治療之間的關聯性。

### 糖尿病

牙周病與糖尿病之間常常是互為因果的。由於糖尿病常導致牙周組織血管壁增厚，因此降低牙周膜的微循環。糖尿病患者有很大的機率有牙周問題。血糖控制不佳也容易造成患者對牙周病治療的效果不好，牙周手術的傷口癒合不好。反之嚴重的牙周病也會使糖尿病患者的血糖控制不易，全身處在長期易發炎的狀態，進而引發如腎病變、動脈硬化、心肌梗塞及中風等嚴重併發症。

### 心血管疾病

齦齒、牙髓病與牙周病造成的慢性感染是血管硬化與心血管疾病的危險因子之一。根據統計，罹患牙周病的患者得到心肌梗塞與中風的機率可達到牙周健康的人的 2~3 倍。在經過牙周病治療後，心

血管疾病患者的血壓、血脂都能得到改善。研究指出老年人的口內牙齒數與心血管疾病的發生都有顯著的相關。推測可能是因為老年人的牙齒咀嚼能力關係到水果與蔬菜的攝取，進而使得發生心血管疾病及中風的風險增加。國內團隊使用全民健保資料庫進行研究，發現定期洗牙可以顯著降低心血管疾病的發生率。

心血管疾病患者若有裝支架、置換瓣膜，或是正在服用抗凝血藥物，在接受牙科治療前應告知牙科醫師與專科醫師，由專業評估是否需要停藥或是預防性的給予抗生素。

## 高血壓

系統性回顧研究顯示牙周病是造成高血壓可能的危險因素之一。罹患中等程度以上牙周病病患的平均血壓，無論是收縮壓或舒張壓都比沒有罹患牙周病的病患高。也有研究發現牙周病越嚴重，平均血壓越高；而經過牙周病治療後，病患的血壓顯著的降低。積極的預防或治療牙周病不僅可以提升口腔健康，也能對銀髮族血壓的控制帶來幫助。

臨床上使用的鈣離子阻斷劑降血壓藥會造成牙齦的增生，影響牙周健康。若高血壓患者因服藥造成牙周問題，可以尋求牙周病科醫師的協助。

## 呼吸道疾病

銀髮族常因牙齒數目減少引起咀嚼力下降、口腔肌肉無力或協調性不佳，唾液分泌不足等因素造成口腔功能退化，而大幅提高感染吸入性肺炎的機率。研究指出使用呼吸器的重症患者，若使用抗菌漱口水漱口，可有效降低發生肺炎的機率。一般住院患者有進行口腔清潔，可減少約 20% 發生肺炎感染而死亡的機會。可見口腔衛生程度愈好，得到肺炎的機率較低。

## 骨質疏鬆

骨質疏鬆症是一種因骨密度下降導致使個人增加骨折風險的疾病。隨著臺灣逐漸步入高齡化社會，骨質疏鬆症的盛行率也隨之增加。長期使用雙磷酸鹽類或 denosumab 治療骨質疏鬆症的病人，極少數可能有上、下顎骨骨髓炎及骨壞死之風險，而侵入性的牙科手術，如拔牙、植牙等，也是造成顎骨壞死的一大風險因素。

面對藥物引起的顎骨壞死，事先防範比治療更為重要。患者在開始治療前，建議前往牙科或口腔顎面外科醫師接受口腔評估，同時進行牙結石的清除和潔牙指導。對於任何無法治療或預後不佳的牙齒，建議在藥物使用前拔除。若需要拔牙，則應在拔牙後 3~4 週傷口完全癒合後，方可開始進行骨質疏鬆症藥物的治療。在藥物治

療期間，若需要進行侵入性的牙科手術，應在經過牙科醫師的謹慎評估後進行，盡量避免不必要的拔牙或植牙等侵入性處置。需要注意的是，上述建議雖然無法完全消除顎骨壞死的風險，但在藥物治療過程中，保持良好的口腔衛生至關重要。建議每 6 個月進行定期口腔檢查，清除牙結石等口腔護理工作，以減少蛀牙和牙周疾病的發生，同時也有助於保持良好的口腔衛生狀態，並密切監測是否出現顎骨壞死情況。

## 失智症

根據一項來自日本的研究，當年齡超過 60 歲且牙齒數量小於 20 顆時，失智的風險會隨之增加。這是因為牙齒的咀嚼作用能夠刺激大腦，有助於促進腦部運動。因此，定期保護牙齒健康不僅有助於口腔健康，同時對於預防老年失智症也有所幫助。保留更多健康的牙齒不僅能夠確保咀嚼食物並獲取充足的營養，還能夠刺激和啟動大腦的功能。具備良好的咀嚼能力對於預防老年失智症至關重要。咀嚼能力實際上遵循著「用進廢退」的原則，當食物愈變得軟爛時，咀嚼能力也逐漸減退。由此，大腦接收的刺激和訊號減少，其功能也會逐漸減弱，最終可能導致認知功能的損失，甚至是失智症。維持健康的牙齒可以使銀髮族保持活躍的大腦功能，從而降低失智症

風險。

### 結語

口腔健康在銀髮族的生活中扮演著至關重要的角色，它不僅影響著老年人日常的飲食與營養吸收，更與全身健康緊密相連。對於銀髮族的照護，需要跨領域的合作和專業評估，病患、牙科醫師以及其他專科醫師之間需要密切溝通合作。希望這些資訊能夠在銀髮族及其家人、醫療專業人員和社會大眾中引起重視。在臺灣逐漸走向高齡化社會的當下，進一步提升大家對銀髮族口腔健康的認識，以實現健康和幸福的老年生活。

金山分院牙科部主治醫師 林柏萱