

为啥牙缝悄悄变大了？

背后的这些原因要知道

记者 刘威

随着年龄的增长,有的人牙齿缝隙越来越大,甚至在牙间出现了“黑三角”,不仅影响美观,吃东西还更容易塞牙了。那么,牙缝为什么会变宽?放任不管会有什么后果?我们又该如何应对?本期,就让银川市口腔医院牙周黏膜科张江琳医生带我们了解下牙缝变大背后的秘密。



资料图片

1 这些生理因素让牙缝变大

替牙期生理间隙:儿童在替牙期可能出现暂时性牙缝,利于恒牙萌出,这种情况往往不需要干预。

增龄性改变:成年人随着年龄增长,牙龈轻微退缩、牙槽骨少量吸收,可能出现生理性牙缝变大,只要排除牙周病等因素,做好口腔卫生维护即可,不需要特殊处理。

牙齿磨损:长期咀嚼硬物、夜磨牙等会使牙齿咬合面磨损,牙齿变短,邻牙之间的接触关系发生改变,进而出现牙缝并伴有食物嵌塞。这个时候可以通过调合、充填等方式改善。

2 悄悄发生的牙病正让牙缝变大

需要重视的是,一些悄悄发生的牙病,也会慢慢拉开牙齿之间的距离。张江琳具体分析。

牙周病是使牙缝变大的最常见的病理性原因。牙菌斑、牙结石长期刺激牙周组织,导致牙龈发炎、萎缩,牙槽骨吸收,牙齿失去支撑后逐渐松动、移位,牙缝随之变大(尤其是前牙区,可能出现“扇形展开”),常伴随牙龈出血、牙齿松动、口腔异味等症状。

如果牙齿邻面发生龋坏,未能及时治疗,龋洞会破坏牙齿邻接点,导致牙缝变大。严重时,龋坏组织脱落,牙缝会更加明显。

值得注意的是,有些人牙齿缺失后长时间未修复,邻牙会向缺牙区倾斜,对颌牙也会伸长,导致周围牙齿排列紊乱,牙缝增大。若长期不修复,牙缝会进一步扩大。

3 孩子牙缝变大可能是这些原因造成

很多家长发现,孩子牙齿间的缝突然变宽了,心里就犯嘀咕:是不是牙齿出问题了?

对此,张江琳表示,“我们前面提到过,孩子在换牙期时,牙齿会出现暂时性的缝隙,这是正常的。但有些情况也会导致孩子牙缝变大,需要及时干预。”

不良口腔习惯:如果孩子有一些不良的口腔习惯,如经常吮吸大拇指,张口呼吸等,就可能导致大门牙的缝隙。若发现孩子有这些不良习惯,家长应及时干预。

上唇系带附着位置过低:翻开孩子的上嘴唇,在两个门牙对应的牙龈中间,能看到一根细细的、半透明的带子,这就是“上唇系带”,它的作用是连接嘴唇和牙龈。正常情况下,这根带子附着的位置比较高,不会影响牙齿。若系带附着过低至牙间乳头,会持续牵拉牙龈组织,导致门牙间出现难以自行闭合的间隙,并可能引发错颌畸形。

多生牙捣乱:有些孩子大门牙之间经常会多长一颗牙齿,称为多生牙。一般隐藏的多生牙会使大门牙之间出现缝隙,只能通过X线拍片发现。

4 不良生活习惯也会撑大牙缝

很多人不知道的是,错误的用牙、刷牙方式,也会悄悄撑大你的牙缝。

比如有些人习惯单侧咀嚼,导致另一侧牙齿废用性移位;有的人经常用牙齿咬开酒瓶盖、咬坚果壳,都可能导致牙齿移位或隐裂,加速牙缝变大。

用力横刷或使用硬毛牙刷,容易损伤牙龈,导致牙龈退缩,牙缝变大。

另外,如果长期用牙签暴力剔牙,反复刺激牙龈,会损伤牙龈乳头,导致牙龈萎缩,加速牙缝变大。

5 牙缝变大的健康隐患多

张江琳提醒,牙缝变大可不仅仅是“看起来不好看”,背后还隐藏着一些健康隐患。

口腔清洁难度增加:牙缝大易嵌塞食物,若清洁不彻底,会加重牙菌斑堆积,进一步诱发牙龈炎、牙周炎、牙齿的邻面龋、口腔异味等。

牙周病进展加速:牙缝变大往往是牙周病的表现之一,若不干预,牙

槽骨持续吸收,可能导致牙齿松动、脱落。

咬合功能受影响:牙齿移位可能导致咬合关系紊乱,出现咀嚼效率下降、颞下颌关节不适,如关节弹响、疼痛等。

牙齿敏感或疼痛:牙缝增大往往伴随着牙龈退缩、牙根暴露,可能对冷热刺激敏感,甚至出现牙本质过敏痛。

6 这样补救变大的牙缝

发现牙缝变大了,还有办法补救吗?对此,张江琳介绍,“如果你发现牙缝越来越大,首先要到口腔科检查,通过牙周探诊、X线片等明确牙缝增大的原因,然后根据排查出来的病因进行针对性治疗。”

如果发现牙周病,需进行牙周基础治疗(洗牙、龈下刮治等),控制炎症;严重者可能需要牙周手术或松牙固定。

如果发现邻面的龋坏,需及时进行充填治疗,并学会使用牙线等邻面清洁工具,防止龋坏的再次发生。

若儿童牙缝变大是因为多生牙或者系带问题引起的,需拔除多生牙或进行系带成形术后进

行观察,如牙缝不能自行关闭,则需要通过正畸或修复等方式关闭间隙。

若牙缝变大伴随牙齿移位或咬合问题,需在牙周炎症控制后,通过正畸治疗关闭牙缝、调整咬合。如果只是前牙的散在间隙,不伴随严重的咬合问题,在炎症控制后也可以通过贴面的方式关闭牙缝。

若因为缺牙问题导致牙缝变大,需要先观察缺牙区间隙及邻牙、对颌牙位置。如果不能直接通过修复改善,需先行正畸治疗调整邻牙及对颌牙位置,再行修复治疗。

若为生理性或轻微缝隙,可加强牙齿清洁,或考虑用贴面、充填修复改善牙齿美观和功能。

小贴士

想让牙齿更紧密 日常这样护牙

每天使用小头、软毛的牙刷早晚刷牙(使用巴氏刷牙法),饭后用牙线或牙间刷清洁牙缝,必要时用冲牙器辅助;避免用牙签暴力剔牙。

建议每年洗牙1~2次,及时清除牙结石;牙周病患者需遵医嘱定期复查(每3~6个月一次)。

避免单侧咀嚼、咬硬物等;夜磨牙人群可以做颌垫保护自己的牙齿。

一般缺牙后3~6个月要及时镶牙填补空缺。