

# 咀嚼活化大腦，缺這顆牙齒最關鍵！失智風險大增 1.34 倍

2024.08.26 銀天下 文/朱芷君

提醒同學平時做好潔牙護齒，以防止牙齒提早和你說再見

過去已有多項研究闡明高齡者缺牙和失智症的關聯，缺牙愈多，掌管記憶、學習能力的海馬迴，及負責思考、判斷的前額葉體積會隨之變小，造成認知功能降低，而日本九州大學最新研究發現，臼齒缺牙會影響咬合，增加罹患阿茲海默症的風險。臼齒缺失引發大腦負面連鎖效應

九州大學研究團隊從日本多個行政區的健康資料庫中，提取 2017 年至 2020 年醫事機構申報的醫療費用明細，分析約 2 萬 2 千名 65 歲以上高齡者，將他們臼齒的缺牙數、咬合狀況與確診阿茲海默症的時期進行比對。

結果發現，因臼齒缺失導致咬合不正的高齡者，出現失智症狀的風險，比咬合良好的人高出 1.34 倍，而門牙一起缺失、上下無法咬合或全口無真牙的高齡者，失智風險更高出 1.54 倍。

「這並不代表臼齒缺失一定會罹患阿茲海默症，但可確認臼齒缺牙是失智重要的危險因子，」九州大學義齒補綴科教授鮎川保則指出，臼齒主要用來磨碎食物，失去一顆臼齒，磨碎食物的功能便會減少一半，配戴全口假牙，磨碎食物的能力僅剩正常的 30%。

缺失臼齒的長輩，因無法順利咀嚼、磨細較硬的肉類及高纖蔬果，會轉而偏好稀飯、麵包、烏龍麵等軟質碳水化合物，偏食易造成蛋白質攝取不足、營養不良，導致肌肉流失，體力、行動力變差，不想出門社交，認知功能也會下降。

鮎川解釋，人在咀嚼食物時，牙根會受力陷入牙周膜（連結牙齒和齒槽骨之間的結締組織），壓縮牙周膜內的微血管，如幫浦一般把血液送到大腦，因此咀嚼次數愈多，愈能刺激血液回流，活化大腦的海馬迴及灰質等掌管記憶、思考功能的區域，「失去臼齒會讓咀嚼能力變差，懶得咀嚼，腦部血流跟著減少，還會造成咬合失衡，咬字發音不清楚，講話怪怪的，有人因此失去自信，斷絕社交，大腦愈來愈缺少刺激，也更容易退化失智。」

## 顧臼齒、防掉牙的好習慣

另一項大阪大學齒學部的研究也發現，臼齒缺失會增加缺牙風險，讓牙齒掉更多，為了口腔和大腦健康，該如何保住臼齒，避免缺損？「首先要重新審視自己的刷牙方式，做好口腔照護的基礎，」鮎川指出，選用小刷頭牙刷或使用電動牙刷，才能刷到口腔深處的大臼齒和智齒，刷牙時像拿筆一樣握住牙刷，刷頭呈 45 度角傾斜，刷毛置於牙齒和牙齦交界處，以一到兩顆牙為單位輕輕左右來回刷，牙齒的內側、外側、咬合面都要刷到，「每個人的牙齒問題和口腔狀態都不同，可以在看牙醫時請教醫師，學習適合自己的刷牙方式，」鮎川說。

此外，高齡者因唾液線退化，口水分泌量減少，口腔環境過於乾燥，孳生細菌，更容易蛀牙或罹患牙周病，造成缺牙，除了多喝水、勤漱口，吃東西時盡量多咀嚼，可幫助唾液分泌，發揮殺菌作用，不僅預防蛀牙和牙周疾病，還能促進大腦血流增加，一舉數得。

牙周病是老年人掉牙的主因，但輕度牙周病常沒有症狀，平時應定期到牙科檢查、清潔牙齒，以及早發現問題，如發生牙齦發炎、腫脹、刷牙時流血、口臭、牙齒鬆動等症狀，須盡速就醫，避免病情惡化導致牙齒脫落或只能拔牙。如果長輩已經發生臼齒缺牙，最好以假牙或植牙修補空缺，不要置之不理，「目前人工植牙已能達到接近真牙的咀嚼力，如果不想植牙，至少配戴假牙，以回復部分咀嚼功能，」鮎川建議。

**提早掉牙是心血管疾病警訊？**  
醫教正確潔牙「護齒3寶」不可少！

**養牙存健康！**  
**自然牙與疾病死亡風險相關**

**清除牙菌斑.防心血管疾病**  
**「護齒3寶」缺一不可！**

**沖牙器.牙籤不可取代牙線！**  
**牙刷3個月應定期更換。**

**必須工具**  
• 牙刷  
• 牙線  
• 牙間刷

**輔助工具**  
• 沖牙機  
• 牙籤  
(易傷牙齦不推薦)

**刷掉牙菌斑要靠牙刷.牙線.牙間刷才辦得到！**

# 114 年健康教育保健潔牙找最行 暑假作業

年 班級 座號： 姓名：

任務 1：將文本中的重要訊息用紅筆畫底線，至少完成 5 句完整的句子。將 3 句抄寫在這裡

1

2

3

任務 2：完成 100 字的閱讀心得

七	七	七	七	七	七	七	七	七	七	七	七	七	七	七	七	七	七	七	七
七	七	七	七	七	七	七	七	七	七	七	七	七	七	七	七	七	七	七	七
七	七	七	七	七	七	七	七	七	七	七	七	七	七	七	七	七	七	七	七
七	七	七	七	七	七	七	七	七	七	七	七	七	七	七	七	七	七	七	七
七	七	七	七	七	七	七	七	七	七	七	七	七	七	七	七	七	七	七	七
七	七	七	七	七	七	七	七	七	七	七	七	七	七	七	七	七	七	七	七
七	七	七	七	七	七	七	七	七	七	七	七	七	七	七	七	七	七	七	七
七	七	七	七	七	七	七	七	七	七	七	七	七	七	七	七	七	七	七	七
七	七	七	七	七	七	七	七	七	七	七	七	七	七	七	七	七	七	七	七
七	七	七	七	七	七	七	七	七	七	七	七	七	七	七	七	七	七	七	七

任務 3：請記錄你潔牙習慣（可複選）

刷牙時間：  起床時  每一餐飯後  晚上睡覺前  想到才刷牙

輔助潔牙方式：  使用牙線  使用牙間刷  使用牙籤

就醫習慣：  每半年進行牙齒檢查一次  一年進行牙齒檢查一次  有問題時才就醫檢查