

長輩缺牙注意！北榮最新研究：超過 14 顆「失智風險高 10 倍」



台北榮總最新研究顯示，缺牙越多、上下牙齒無法正常咬合者，罹患輕度認知障礙或阿茲海默症的風險也越高。

口腔健康與失智症間可能有密切關係！台北榮總最新研究顯示，缺牙越多、上下牙齒無法正常咬合者，罹患輕度認知障礙或阿茲海默症的風險也越高。相較於缺牙較少的長者，缺失超過 14 顆自然牙的人，罹患阿茲海默症的風險高出約 10 倍，罹患輕度認知障礙的風險也高出近 5 倍。

由台北榮總神經醫學中心傅中玲醫師主持，並與口腔醫學部跨部科合作的研究，招募了 81 位 60 歲以上的民眾，進行認知功能測驗，並依照認知狀況分為四組，包括認知正常、主觀認知退化、輕度認知障礙，以及阿茲海默症。每位參與者都接受了全面的口腔檢查，包括缺牙數、假牙狀況、上下牙齒的咬合狀況、牙周狀況及咀嚼能力。

北榮口腔醫學部家庭牙醫科主任吳詩韻指出，研究發現，相較於缺牙較少的長者，缺失超過 14 顆自然牙的人，罹患阿茲海默症的風險高出約 10

倍，罹患輕度認知障礙的風險也高出近 5 倍。整體來看，缺牙越多、認知退化的程度也越嚴重。

吳詩韻說明，除了缺牙數本身，研究也發現，以義齒修復缺牙後，認知障礙的相關風險明顯下降。這顯示讓上下牙齒能夠正常咬合，可能對大腦健康有正面幫助。另外，在主觀認知退化的族群中，缺牙導致上下排牙齒無法正常咬合的人，認知測驗的分數明顯偏低，顯示咬合問題可能在失智症正式發生之前，就已開始悄悄影響大腦功能。此研究成果已發表於 2025 年 9 月國際知名牙科期刊《Journal of Dentistry》。

吳詩韻建議，60 歲以上的長者應定期接受口腔檢查，了解自身缺牙狀況。若有缺牙，應盡早與牙科醫師討論適合的修復方式，讓上下牙齒能夠正常咬合，守護大腦健康。