

智齿该不该拔？科学解读智齿的保留与拔除原则

王庆

西安存济口腔医院 710005

在日常生活中，几乎每个人都会面临智齿生长的问题。很多人在 17 至 30 岁之间，会陆续长出第三磨牙，也就是我们俗称的智齿。关于智齿，民间说法五花八门，有人认为“智齿是智慧的象征，不能拔”，有人觉得“只要不疼就不用管”，还有人畏惧拔牙，一味选择保守观察。事实上，智齿的去留并非凭借主观感受判断，而是有严谨的口腔医学标准。盲目保留隐患重重，随意拔除也大可不必。本文结合临床口腔医学知识，通俗讲解智齿的生长特点、拔除指征、保留条件及相关注意事项，帮助大众科学认知智齿问题。

智齿是人类进化的遗留牙齿。远古人类饮食粗糙，需要充分咀嚼粗粮、生肉，颌骨能充分得到刺激，发育比较宽大、牙列空间充足，完整的 32 颗恒牙能够正常排列。随着人类进化，食物愈发精细，颌骨咀嚼负担大幅减少，逐渐发生退化、体积变小，但牙齿数量并未同步退化。狭小的颌骨无法容纳全部恒牙，最后萌出的智齿就容易出现错位、阻生、萌出不全等问题。这也是现代绝大多数人智齿无法正常生长的核心原因。智齿萌出时间晚、位置靠后、清洁难度大，是口腔疾病的高发部位，也是口腔健康最容易被忽视的隐患。临床数据显示，我国成年人智齿阻生率高达 80% 以上，其中近 60% 的阻生智齿会伴随反复炎症、食物嵌塞、邻牙损伤等问题，需要临床干预。对于绝大多数人群而言，阻生智齿无保留价值，尽早拔除是最优选择。

有症状、有隐患的智齿，建议尽早拔除，这是口腔临床的通用原则。首先是反复发炎的阻生智齿。低位阻生、近中阻生的智齿，牙冠会部分被牙龈覆盖，形成一个隐蔽的盲袋。日常进食的食物残渣、细菌极易堆积在盲袋中，刷牙、漱口都无法彻底清洁。当人体免疫力下降时，就会引发冠周炎，出现牙龈红肿、疼痛、张口受限等症状，严重时会导致脸颊肿胀、咽喉疼痛，甚至引发颌面部间隙感染，伴随发烧、淋巴结肿大等全身症状。冠周炎具有极强的复发性，拖延不治会反复发作，严重影响生活与工作，根治的方法就是拔除智齿，杜绝隐患。

其次是引发邻牙损伤的智齿。很多智齿会向近中倾斜挤压第二磨牙，长期的机械性压迫，会导致第二磨牙牙根吸收、牙槽骨萎缩。同时，智齿与邻牙之间的缝隙极易嵌塞食物，滋生细菌，引发邻牙龋齿、牙髓炎、根尖周炎。临床上大量案例显示，很多患者因忽视智齿问题，最终导致健康的第二磨牙严重龋坏、松动，不得不一并拔除，造成不可逆的牙齿损伤，得不偿失。

除此之外，还有几类智齿需要及时拔除。咬合紊乱的智齿会过度伸长，与对颌牙形成异常咬合，磨损对颌牙齿，还可能导致颞下颌关节紊乱，出现关节弹响、酸胀、张口疼痛等问题。埋伏在颌骨内的智齿，容易形成含牙囊肿、颌骨囊肿，持续破坏牙槽骨，后期可能引发颌骨病变。对于备孕女性而言，阻生智齿必须提前拔除，孕期激素变化会大幅提升智齿发炎概率，而孕期用药、治疗受限，智齿发炎无有效治疗手段，极易引发严重口腔感染，这时候处理起来比较棘手，危及母婴健康。

当然，并非所有智齿都需要拔除，位置端正、功能完好、无任何隐患的智齿可以正常保留。医学上认可的保留智齿需满足严格条件：智齿完全萌出，垂直生长、排列整齐，与邻牙衔接紧密无缝隙；对颌有对应的智齿，能够形成正常的咬合关系，可参与咀嚼功能；牙龈无反复发炎、无食物嵌塞，从未引发疼痛、肿胀等不适；通过口腔 CT 检查，确认智齿牙根形态正常，无压迫邻牙牙根、无牙槽骨吸收、无囊肿病变风险。这类健康智齿可以正常保留，无需过度医疗。

很多人对智齿拔除存在诸多误区，也是拖延治疗的主要原因。不少人认为“智齿不疼就不用拔”，这是最常见的错误认知。智齿的隐蔽损伤大多是慢性、无痛性的，邻牙龋坏、牙根吸收、牙槽骨萎缩在早期几乎没有明显症状，等到出现疼痛时，往往损伤已经不可逆。还有人担心“拔牙会导致牙齿松动”，实际上，松动的根源是智齿长期压迫、炎症破坏牙槽骨，拔除隐患智齿反而能保护剩余牙列的稳定。此外，大家无需过度畏惧拔牙，现代微创拔牙技术创伤小、出血少、恢复快，在正规口腔机构操作，安全性极高。

针对智齿治疗，临床建议定期口腔检查，成年人每年做一次口腔全景片，及时排查智齿隐患。对于符合拔除指征的智齿，优先选择非发炎期、身体状态良好时拔除，避免炎症期拔牙引发感染扩散。拔牙后遵循医嘱护理，24 小时内不漱口、不刷牙，不吃过热过硬食物，清淡饮食、规律作息，多数人 3 至 5 天即可恢复正常，一周左右伤口基本愈合。

总而言之，智齿本身并非无用的“废牙”，但受人类颌骨退化影响，绝大多数

现代人的智齿都存在健康隐患。智齿的去留核心不在于是否疼痛，而在于是否存在健康隐患。端正健康、具备咀嚼功能的智齿可正常保留，但凡存在阻生、发炎、损伤邻牙、诱发病变风险的智齿，都应尽早拔除。

摒弃常见误区，树立科学的口腔健康观念，定期检查、及时干预，才能从根源上规避智齿带来的口腔疾病，守护牙列完整与口腔健康。口腔无小事，小小的智齿隐患，及时处理即是小事，拖延忽视便会成为大病，科学处置智齿，是维护长期口腔健康的关键一环。