

老年人口腔健康核心信息

一、维护口腔健康，促进全身健康

口腔健康与全身健康息息相关。口腔健康是全身健康的重要组成部分，龋病和牙周疾病是细菌感染性疾病，可危害全身健康，影响生命质量。

全身疾病对口腔健康的影响也不容忽视，一些全身疾病可在口腔出现相应表征。例如糖尿病与牙周疾病密切相关、相互影响。

因此，要做好口腔健康护理，积极治疗全身性疾病。

二、坚持早晚刷牙，选用牙间隙清洁工具

人老掉牙不是必然规律。老年人只要口内还有牙齿，就应每天早晚刷牙，晚上睡前刷牙更重要。刷牙时不可大力横刷，以免损伤牙齿和牙龈。

老年人需根据牙缝大小选用邻面清洁工具。牙龈萎缩不明显者，可选用牙线。牙龈萎缩、有明显牙缝者，可选用牙间隙刷，并根据牙缝大小选择不同型号，使用时不要勉强进入，以免损伤牙龈。

三、假牙也需要每天彻底清洁

无论种植牙、固定假牙、或活动假牙，都和天然牙一样每天需要清洁维护。种植牙和固定假牙不可摘戴，周围可能

存留食物残渣及细菌，需刷牙并配合使用牙间隙刷和冲牙器等。

活动假牙需在每餐后摘下清洁，用软毛刷清洗干净。睡前应摘下活动假牙浸泡在冷水中，或用假牙清洁剂浸泡，第二天晨起后清水冲洗干净后再戴上。

四、局部用氟，合理膳食，预防根面龋

老年人多有牙龈萎缩、牙根暴露，由于唾液减少、清洁不到位，牙根处容易发生龋病，即根面龋，是老年人常见口腔疾病之一。

预防根面龋可采取局部用氟方法，如使用含氟牙膏刷牙，定期到医院接受牙齿涂氟等；合理膳食，控制甜食摄入总量和频率，多吃新鲜蔬菜与水果。出现根面龋应及时治疗。

五、关注牙龈出血和牙齿松动，预防牙周疾病

牙周疾病是导致牙齿缺失的主要原因。如果牙齿清洁不到位，会有牙菌斑堆积，久而久之，牙龈发炎，牙槽骨吸收，牙齿松动，最终脱落。

如果老年人有牙龈红肿出血、口腔异味、牙齿松动与移位等问题，需要警惕，应及时就诊，积极治疗牙周疾病，尽量保留天然牙。

六、拔除无法保留的牙齿，及时修复缺失牙

老年人如果有无法保留的牙齿应及时拔除，如残留的牙冠、牙根，或特别松动的牙齿，否则轻者影响口腔功能，重者引起全身感染，影响生活质量。

老年人牙齿缺失后要及时修复，以维持牙列完整，恢复口腔基本功能，一般在拔牙 2-3 个月后进行修复。修复缺失牙的方法有活动修复、固定修复、种植修复。

七、关注口腔黏膜变化，防止发生口腔癌

老年是口腔黏膜疾病高发年龄，老年人应关注口腔黏膜变化，发现口腔内有两周以上没有愈合的溃疡，口腔黏膜有硬结、白色或红色斑块等异常表现后要及时就医。如果口腔黏膜长期受到不良刺激或有烟酒嗜好，容易发生口腔白斑甚至口腔癌。因此，应早期预防，戒除烟酒嗜好，不嚼槟榔。

八、每年进行口腔健康检查，至少洁牙一次

老年人口腔疾病的患病率高、发展速度快、自我修复能力弱。因此，老年人需每年至少进行一次口腔健康检查，提倡每年洁牙一次，有利于早发现、早治疗口腔疾病。医生还会根据情况，采取适当的预防措施，防止口腔疾病发生、控制口腔疾病发展。