

## 年紀漸漸老邁？爲什麼牙齒 和牙齦對於身體的健康至爲重要 **Getting older? Why your teeth and gums are important for good health**

在二十一世紀年紀漸漸老邁的其中一個好處是：當我們年老時，能保持自己的天然牙齒的可能性比以前較高。二十年前，在澳洲大多數六十五歲或六十五歲以上的人的所有天然牙齒都已經脫落。由於現在有更佳的牙科服務，我們較多人能夠保持自己的牙齒，而且專家們預測：到了2019年，只有百分之二十的老人會沒有自己的牙齒。

能夠保持自己的牙齒一直到老年是有好處的，因爲那樣就較容易咀嚼新鮮的水果和蔬菜——這些都是含有重要營養素和纖維的食物，有助於預防很多種疾病。當較年老的人因爲很難咀嚼食物而只能吃柔軟、曾經加工的食物時，他們的健康可能會因而走下坡。

如身體其他部分一樣，口腔會隨著年齡的增長而轉變——了解這些變化就較容易保持口腔和牙齒健康了。

### 爲什麼我會感覺口渴？

部分原因是由於當我們漸漸老邁時，我們的口腔所製造的唾液會減少，口渴也往往是藥物所產生的副作用——醫生或藥劑師可以告訴你你所服用的藥物會否使你口渴。如果你覺得口渴，就要想辦法止渴——你的口腔需要唾液來沖走食物的碎片和預防蛀牙。牙醫或藥劑師可以建議你使用一種口服的滋潤凝膠（oralmoisturising gel），可在藥房購買。漱口劑（mouthwashes）能幫助你保持口腔滋潤，不含糖的口香糖（sugarless chewing gum）可以刺激口腔，使口腔製造更多唾液。即使你不感覺口渴，（對你一般的健康和你的口腔而言，）每天喝大量的水也是好的。

### 是否年紀漸老就會出現蛀牙的問題？

年紀老邁會導致蛀牙的原因有兩個：其一是牙齦會退縮，露出牙根，於是牙根就會受牙斑的影響——牙斑是在牙齒上形成的黏性物質，可以導致蛀牙。這些牙根比牙齒其他部位更易蛀牙。另一個問題是隨著歲月的消逝，牙齒上的充填料會變弱，讓細菌進入和導致蛀牙。

### 我可以怎樣預防牙齒和牙齦的問題呢？

每天小心刷牙兩次，使用氟化物牙膏有助於預防蛀牙。刷牙齒的前面，也要刷牙齒後面的表面，並且用潔牙帶或牙線潔淨牙齒與牙齒之間的地方。如果你的口腔內有橋（這是把假牙繫在天然牙齒上的裝置），要非常小心地刷和用牙線清潔支持著橋的天然牙齒。在餐與餐之間避免吃甜的小點和喝甜的汽水，也可以保護牙齒。如果你想喝甜的飲料和吃甜的食物，就只應在用膳時這樣做——在餐與餐之間，喝水和吃不含糖或並非黏性的健康小點吧。

我應該何時去見牙醫？

不要等到出了問題才去見牙醫——應該定期去見牙醫接受檢查。那麼，就較容易及早發覺蛀牙的跡象和可能導致牙齒脫落的牙齦病。如果你有牙齦病的徵狀（例如牙齦出血或發炎、持續口臭或牙齦的形狀改變了），就要去見牙醫。由於在45歲以上的人中口腔癌較為普遍，如果口腔持續潰瘍或出現腫塊，就要去見醫生或牙醫。

如果我有假牙，該怎麼辦？

照顧假牙如同照顧天然牙齒同樣重要。每天要清潔所有假牙的表面——你可以使用一隻擦上洗碟肥皂或洗碟劑的刷。當你不戴假牙時，要把它們藏在水內——如果你喜歡的話，可以把殺菌的洗假牙藥片放入水內，但仍要每天清潔假牙。如果戴上假牙時覺得不舒服，不要勉強忍受——要常常檢查假牙。

如果你需要別人幫助你用英文打電話，請電翻譯及口譯服務 (Translating and Interpreting Service, 簡稱 TIS), 電話: 131 450。

你可以在多元文化通信服務的網址上找到更多有關健康方面的中文資料:

<http://mhcs.health.nsw.gov.au>

在這篇文章出版時，上述的電話號碼是對的，  
但沒有不斷地更新。你可能需要查看電話簿上的電話號碼。