

老年人牙齿保健

[DENTAL CARE FOR OLDER PEOPLE]

当你的年龄在不断增长的时候，照顾好你的牙齿和牙龈确实非常重要

这影响到我们的整体健康以及我们每一天的感觉。健康的口腔使大家在饮食、说话和社交方面免除痛苦、使人舒适和不出现尴尬的场面。如果我们防治的早，多数牙齿腐烂（龋齿）

和牙龈（牙周）的疾病是可以预防和治愈的。有证据显示，不健康的口腔与许多其他的健康问题有关联。食用不合适的食物能导致牙齿的损失以及其他的健康问题。这也意味着我们吃不好、咀嚼不好，我们的身体又因此受到影响。口腔发炎会影响整体健康，这可能与心脏病、糖尿病、中风和呼吸道疾病有关联。与不健康的口腔有关最常见的情况是口臭、牙齿腐蚀和口干。这些问题通常是能够容易预防和治疗的。

疾病

起因和影响

措施

牙蛀蚀

因高糖食品、含有糖分的药品、氟化物不足、口腔不洁和齿菌斑所引起。

可以预防的：使用含糖量少的食品、日常彻底清洁牙齿、每日使用洁牙线、饮用自来水、使用氟化物牙膏并轻轻刷牙或者用电动牙刷。

牙龈疾病

因牙菌斑、遗传基因、心理紧张、某些药品（如抗忧郁症药、治心脏病药）、咬牙、磨牙、营养不良、糖尿病和吸烟所引起。这些能造成口臭、牙龈出血和牙齿松动。

预防：定期看牙科医生、清除齿菌斑、每天彻底洗刷牙齿、每天使用洁牙线、清洁假牙、使用含糖少的食物、饮用自来水和使用氟化物牙膏来轻轻刷牙。

口腔溃疡

因假牙位置差、心理紧张、健康不佳和该部位有创伤所引起，通过慢性炎症而发现的。

保持口腔卫生、食用健康的食品、适量服用维生素甲和丙和锌，以及减少心理压力。如果口腔溃疡持续长达 14

天以上，必须经牙科医生检查，因为，

口臭 因牙龈疾病、牙蛀蚀、口干，胃部疾病、刷牙不彻底、舌头细菌活动过多、鼻炎或某些其他疾病（气管炎等）所引起。

牙腐蚀 因长期食用酸性食品、啤酒、咖啡、含糖饮料和药品，以及复发性呕吐或反胃。牙齿变成敏感和疼痛，外表短小和变黄成块、损坏。

口腔干燥 某些药品的副作用、放疗、化疗、抽烟、神经破坏和糖尿病之类的疾病。其结果使谈话和吞咽困难，间断性的睡眠，喉咙痛和口腔痛以及口臭。

有可能演变成恶性。

保持口腔和牙齿清洁、清洁舌头（尤其是舌头的后部），多喝饮料、食用乳制品后清洗口腔、咀嚼无糖的口香糖、食用新鲜水果和蔬菜。

饮用含酸和含糖饮料时使用吸管、将水果切成小块、服用不含糖的药品、每天只有一餐有含糖的食品、两餐之间饮用自来水、咀嚼不含糖的口香糖、平时吃些乳制品、用含氟化物牙膏轻轻刷牙以及定期看牙科医生。

通过检验药物、使用“口干剂”产品（如 BIOTENE），控制糖尿病、多喝水和减少咖啡因和抽烟。

口腔护理的提示：

刷牙

- 每天至少刷牙两次（建议早饭后以及晚上睡觉之前刷牙）；
- 不要使嘴唇紧贴牙齿；
- 使用柔软的牙刷，电动牙刷是理想的辅助牙具；
- 只挤些“青豆”大小量的氟化物牙膏；
- 刷牙同时也刷牙龈；
- 定期洗刷牙刷，每三个月更换一次；
- 将牙刷吹干（避免滋生细菌），存放时不要加盖。

假牙

- 假牙和牙齿都会出现齿菌斑，造成口臭，以及在其余的牙齿中出现蛀蚀和牙龈疾病；
- 饭后必须将假牙取下清洗干净，每天清洗假牙和牙龈两次；
- 使用指甲刷和肥皂清洗，不要使用一般的牙刷，因为它太磨损。不要使用滚烫的开水或像漂白粉之类的家用清洁剂；
- 晚上取下，放在盛有自来水的杯子里；
- 清洗时在盆里放一块垫布或盛些水，以防掉在地上损坏；
- 发现裂缝或瑕疵，要报告牙科医生；所有的假牙要定期检查。假牙佩戴不合适，要找牙科医生；
- 请你的牙科医生在你的假牙上刻上你的名字缩写，这样一旦在医院丢失，可以避免搞错；
- 处理假牙时要小心。

牙科服务

公立的新州公费医疗牙科服务中心向下列人员提供急诊、日常护理和假牙服务：

- 持有补助金优惠卡、医疗优惠卡或联邦老年卡者；
- 五岁以下儿童；
- 五岁至十八岁全日制学生。

多数服务项目需要预约等待。

对应约来见牙科医生的糖尿病患者的提示

- 预约时间请放在上午；
- 检查你的血内葡萄糖的水平；
- 就诊之前服用胰岛素（如果需要的话）和正常饮食；
- 随身带上一颗葡萄糖；
- 向牙科医生提供一份你目前服用药品和剂量的单子（出示你的医疗记录卡），以及你的糖尿病医生的联系方法；
- 如果你的血糖的不到控制，推迟你的就诊时间，如果不是急诊的话；
- 永远要遵照牙科医生的嘱咐；
- 请记住，糖尿病患者愈合时间比正常人要长。

食谱和营养

通过吃水果和蔬菜的方法改善你的健康也会减少患病的风险。一种不健康的食谱会导致牙龈疾病和牙蛀蚀，所以，要保护好你的牙齿，你必须使用有营养的食品。含有大量碳水化合物，糖分和淀粉的食品会增加破坏牙齿的珐琅质和造成牙齿腐蚀的齿菌斑酸的产生。如果你一定要使用含有高糖和淀粉的食品的话，那么，请在吃饭的时候同时食用，不要作为零食吃，避免吃糯米类的食品。

木糖醇是代替糖类的自然甜性物品。它不会增加齿菌斑的产生，甚至可以杀死造成牙蛀蚀的细菌。好的营养也有利于牙齿的卫生。澳大利亚食谱指南建议成年人每天至少吃水果两份、蔬菜五份，

因为它们有大量的维生素、矿物质和食用纤维素。有些豆类（青豆、扁豆等）也含有蛋白质。

一份蔬菜相当于（例如）：

- 75 克（或半杯）蔬菜或豆类；
- 一个中等土豆，或者
- 一杯色拉菜

一份水果相当于（例如）：

- 150 克新鲜水果，或者
- 一个中等的水果（譬如苹果）或者
- 两个小水果（譬如两个杏子）

Acknowledgements:

- Oral Health Promotion, South Eastern Sydney Illawarra Area Health Service
- Hunter New England Oral Health Service
- Oral-B
- American Academy of Periodontology
- www.health.gov.au
- www.gofor2and5.com.au



Health Promotion Service for Older People

CPSA, Level 9, 28 Foveaux Street, Surry Hills, NSW 2010
Phone: 02 9281 3588, Country callers: 1800 451 488, Fax: 02 9211 8700
Email: health@cpsa.org.au Web: www.cpsa.org.au
ABN: 11 244 559 772
Fund: South Eastern Sydney Illawarra Area Health Service
Auspsice: Combined Pensioners & Superannuants Association of NSW Inc.
(CPSA), Updated August 2008

