

## 老年人的口腔健康

怎样在年老的时候保持良好的口腔健康？

如果有正确的护理、并且定期接受牙科检查，那么你的牙齿是可以维持终生的。无论你的年龄有多大，每天使用含有氟牙膏刷牙两次、每天使用牙线、定期去看牙医以及接受专业洁牙与检查，这样你就能够保持牙齿与牙龈的健康。

哪些是老年人应该知道的特殊的口腔健康问题？

即使你经常刷牙和使用牙线，但是就你的口腔卫生来说，你在年老的时候还是可能会面临某些问题。戴义齿、服用药物与身体综合症都是许多老年人可能会遇到的一些问题。值得庆幸的是，牙医与医师们能够帮助你顺利地解决大多数这样的问题。

牙根表面的龋洞和龋蚀在老年人中相当普遍。因此，使用含有氟牙膏刷牙、每天使用牙线、定期去看牙医是非常重要的。

牙过敏症随着人的年龄变老会成为日益突出的问题。你的牙龈随着时间的流逝会自然萎缩，由此曝露出牙齿上没有牙釉质保护的部分。牙齿的这些部分会因为冷、热食物或饮料变得特别容易疼痛。在比较严重的情形下，牙齿还会对冷空气以及酸、甜饮料和食物产生过敏。如果你患有牙过敏症，试一试脱敏牙膏。如果问题依然存在，那么去看牙科医生，因为牙过敏症可能是一种更严重的疾病的征兆，例如：龋洞、牙齿碎裂或断裂。

口干症是在老年人中常见的一种症状。一种可能是由药物或某种药物紊乱引起的。如果不予以治疗，口干症会损坏你的牙齿。牙医会为你提出一些建议，帮助恢复口腔湿润，或者进行适当的药物治疗，从而防止与口干症有关联的问题。

原有的身体病症会影响你的口腔健康，比如：糖尿病、心脏病或癌症。务必让牙医知道你所面临的任何全身健康问题，这样他或她才能了解全部的情况，帮助你满足特殊的需要。

对于许多老年人而言，义齿使他们的生活变得更容易，但是义齿需要特殊的护理。严格遵守牙医的指导，如果出现任何问题，去看牙医。建议长期戴义齿的人每年做一次检查。

牙龈疾病是一种潜在性的严重病症，它会对各个年龄阶段的人产生影响、尤其是四十岁以上的人。许多因素会加剧牙龈疾病的严重性，包括：

- 不良的饮食习惯，不良的口腔卫生
- 身体各系统的疾病，例如：糖尿病、心脏病或癌症
- 环境因素，例如压力与抽烟
- 对牙龈状况有影响的某些药物

由于最早期阶段的牙龈疾病是可逆转的，因此，早期确诊是非常重要的。定期接受牙科检查能够保证牙龈疾病的早期诊断与治疗。最重要的是，养成正确的口腔卫生习惯能够很容易地预防牙龈疾病。

•