

养成良好习惯 老年人也能有一口好牙

随着年龄增长,不少老年人的口腔健康问题日渐凸显。因此,了解老年人口腔健康的重要性及预防措施十分重要。

调节饮食 保护口腔

科学鉴别糖类,远离添加糖

糖分为非游离糖和游离糖。非游离糖是指天然存在于果蔬类中的糖、奶类中的乳糖及谷薯类中的淀粉,对身体危害较小。游离糖对身体危害较大,通常分为两种:一种是纯果汁、浓缩果汁及蜂蜜中的糖,另一种是指在食品生产、制备、加工过程中,添加到食品中的蔗糖、葡萄糖、果糖及糖浆,也称添加糖。

添加糖不仅存在于饮料、糖果、蛋糕等甜味食品中,还可能隐藏在不甜的加工食品中,如咖啡、膨化食品、芝麻糊等。添加糖不仅会造成龋齿的发生,还可降低人体对其他低热量营养食品的摄入及吸收,破坏膳食平衡,导致能量过剩、体重增加以及增加糖尿病风险。

少喝碳酸饮料,避免牙齿损伤

pH值是反映酸碱度的直接指标,牙釉质脱矿的临界pH值为5.5。碳酸饮料、柑橘类酸性食物的pH值低、含糖量较高,可将口腔环境的pH值降低至牙釉质脱矿临界pH值以下,腐蚀、破坏牙齿表面,从而引发酸蚀症。另外,这些食物的残渣会被微生物发酵,产生酸性物质,导致牙釉质中的矿物质溶解,引发龋齿。建议老年人减少摄入碳酸饮料,以避免对牙齿造成危害。

多吃瓜果蔬菜,远离烟酒槟榔

瓜果蔬菜中含有很多膳食纤维,膳食纤维可增加口腔咀嚼活动,减少菌斑滞留,促进牙周健康,预防牙周病,同时可以预防龋齿、黏膜病及口腔癌。吸烟是引起口腔癌的主要危险因素,烟草与烟气中含有多种有害物质,可导致和促进癌症发生,90%以上的口腔癌患者是吸烟者。饮酒容易引发的口腔癌主要有舌癌与口底癌。酒精含量越高,致癌的风险越大。槟榔果已经被世界卫生组织列为一级致癌物,咀嚼槟榔是诱发口腔癌的重要因素。



孔德让,周口德正医院特邀专家,原郑州大学第一附属医院口腔专家,擅长种植牙的修复治疗、牙齿美容(DSD)、烤瓷牙制作、隐形义齿制作、全口(半口)吸附性义齿制作、局部义齿铸造支架的科学设计及精密制作等。

坐诊时间:每周五、周日全天,请提前预约。

本版组稿 郑伟元

协办单位

周口德正医院

联系电话:17639760256



孔德让(左)为患者诊治。

要想牙口好 日常勤保养

积极治疗疾病,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。龋齿和牙周病是细菌感染性疾病,可危害全身健康,影响生活质量。而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表现出症状,例如糖尿病与牙周病密切相关、相互影响。因此,要做好口腔健康护理,积极治疗全身性疾病。

坚持早晚刷牙,选用牙间隙清洁工具

老年人只要口内还有牙齿,就应每天早晚刷牙,刷牙时不可用力横刷,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。要根据牙缝大小选择不同型号的清洁工具,使用时不要强行塞进牙缝,以免损伤牙龈。

假牙也需要每天彻底清洁

无论种植牙、固定假牙、活动假牙,都和天然牙一样需要每天清洁维护。种植牙和固定假牙不可摘戴,需刷牙并配合使用牙间隙刷和冲牙器等进行清洁。

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,将其浸泡在冷水或假牙清洁剂中,第二天晨起用清水冲洗干净,再戴上。

局部用氟,预防根面龋

老年人大多有牙龈萎缩、牙根暴露问题,因此,牙根处容易发生龋病,即根面龋。预防根面龋,可局

部用氟,如使用含氟牙膏刷牙,定期到医院对牙齿涂氟等。出现根面龋应及时治疗。

关注牙龈出血和牙齿松动,预防牙周病

牙周病是导致牙齿缺失的主要原因。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,积极治疗牙周病,尽量保留天然牙。

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,否则轻则影响口腔功能,重则引起全身感染,影响生活质量。老年人的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。

关注口腔黏膜变化,预防口腔癌

老年人是口腔黏膜疾病高发人群,因此,老年人应关注口腔黏膜变化。若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,要及时就医。

每年进行口腔健康检查,并至少洁牙一次

老年人口腔疾病的发病率高、发展速度快、自我康复能力弱。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(洗牙)一次,从而早发现、早治疗口腔疾病。在洗牙过程中,医生会根据口腔情况,建议老年人采取适当的预防治疗措施,防止口腔疾病发生,控制口腔疾病发展。③5

(周口德正医院 孔德让)