

口腔基础知识：老年人的龋齿与口腔保健 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/168/2021_2022__E5_8F_A3_E8_85_94_E5_9F_BA_E7_c22_168694.htm 执业医师专用训练软件《百宝箱》

随着人们生活水平的提高和医疗卫生保健的普及推广，人们的寿命也越来越长，到2000年，世界上60岁以上的老年人将达到6亿。这么庞大的社会群体需要社会倾入更多的关怀。口腔问题与口腔保健也是老年朋友们尤其应该重视的问题。对于老年朋友来讲，与老化有关的主要口腔问题是牙根面龋、无牙颌与不健康的粘膜和牙周组织。龋病俗称“烂牙”，它主要是由于粘附在牙面上的细菌分解食物产酸后引起牙齿脱钙造成。老年人随着年龄的增大，牙龈逐渐萎缩，牙周的附着水平逐渐变低，引起牙与牙之间的缝隙增宽，牙根外露，因而造成老年人的龋齿有明显的特点。首先表现为性别差异较显著，老年妇女患龋率明显高于男性，这可能与女性嗜食甜食、零食等饮食习惯有关。另一个特点是根面龋明显多于冠面龋。小儿、中青年由于牙周附着良好，根面较少暴露，龋齿多发生于冠部；而老年人由于上述所说的增龄性变化引起的牙根外露，再加上口腔卫生不良，糖与甜食摄取多，因而极易形成根面龋。容易造成根面龋的另外一个很重要的原因是多数的老年朋友戴义齿（假牙），如果口腔卫生不好、清洁差的话，就很容易造成根面龋坏。那么，老年朋友们应如何提高自身的口腔保健能力，减少患龋机会呢？我们认为要坚持做到如下的几点：首先，学会正确的刷牙方法。老年人要选择合乎口腔卫生要求的老人或成人使用的保健牙刷，同时选用含氟牙膏，可以预防根面龋，除每天

早晚刷牙外，每餐后亦要坚持刷牙，单纯的餐后漱口不能代替刷牙。刷牙时最好采用竖刷的方法，力量适度，时间在3分钟左右，太大力的根刷牙容易造成牙齿损伤。其次，除坚持刷牙外，清洁牙缝亦是非常重要的。因为老年人牙缝较宽，牙齿稀松，光靠刷牙，还不足以保持清洁，在有条件的情况下，推荐使用间隙刷。亦和以使用牙线，如果没有间隙刷或牙线的话，可以选用扁平或楔状牙签，顺着每个牙缝的两个触面缓慢滑动，不要用力过猛过快，这样可帮助清洁牙邻面的软垢和牙菌斑，有效地防止根面龋的发生。最后，还要提醒老年朋友们要注意保护基牙，也就是用来支持假牙的牙齿，这些牙齿往往被忽视，得不到清洁。要每天、餐后取出假牙，认真细致地清洁基牙。如果基牙有病应及时到专科医院诊治。转贴于：100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com