



牙好胃口好 健康更长寿

一些发达国家对老年人牙的健康标准制订为“8020”，意思是说：80岁时仍然拥有20颗健康的牙齿。这也是提醒老年人要特别重视牙齿和口腔的健康。这个道理其实很简单，没有健全的牙齿就没有好的胃口，而没有好的胃口，人体对于营养的吸收就会受到很大影响，也就不可能有健康的身体。

牙齿保健注重两个方面

从我国目前的情况看，要达到发达国家“8020”这一目标尚有难度。有人做过调查，目前我国60%以上的人从未看过牙医，仅有不到2%的居民有定期进行口腔检查和清洁的习惯。老年人，尤其是农村的老年人就医比例比这个数字还小，老年牙病防治形势相当严峻。

老年人要想保留健全的牙齿，一般应注意两个方面：一是自我口腔保健；二是定期去看牙医，进行检查、洁治和治疗。自我口腔保健的方法包括：刷牙、漱口、叩齿、少吃甜食、适当饮茶等。去看牙医，一般每年要进行一次口腔洁治。这样做，有益于老年人保留健全

的牙齿，有益于身体健康，提高生活质量。

爱护牙齿才能健康长寿

人老了，牙齿也会跟着老化，很多老年人牙齿磨损严重，出现牙齿松动、脱落，牙床萎缩等，因此不能充分咀嚼食物，不得不将食物囫囵吞下，这容易增加肠胃负担，导致营养吸收不良，身体健康自然会受到影响。

口腔疾病可以引起全身的其他疾病，如牙周炎易引起糖尿病等。还有研究发现，口腔中牙齿越少的人，发生脑卒中的危险越大。有人做过调查，大量掉牙的老人最容易患上老年痴呆症。这也就是说，牙不好了，其他大小病就会找上门来，健康状况会越来越差。

由此看来，人老了更要注意口腔卫生保健，爱护好每一颗牙齿，这样才谈得上健康长寿。这样老年人才能轻松地咀嚼大部分食物，有利于保持生活自理能力，保证较高的生活质量。

口腔保健具体措施

老年人的心理状态有其特殊性，往往由于年龄、心理因

素、传统习惯，容易忽视口腔卫生及口腔保健。老年人口腔解剖生理也有其特殊性，譬如刷牙，针对老年人牙缝较宽、经常有缺牙、牙龈萎缩等特征，应选择适合老年人口腔卫生要求的保健牙刷。老年人牙龈萎缩，牙根外露，其根面龋病发生增多，应多选择含氟牙膏，相当于局部用氟，增加牙根表面的抗酸能力，以减少龋病的发生。

下面是一些具体的措施：

- 1、戒烟戒酒，细嚼慢咽。平时可多饮茶，尤其绿茶，因茶叶中含氟等防龋物质。
- 2、每天早晚用手指按摩牙龈或做叩齿操，有益于牙体和牙周健康。
- 3、有缺牙时要及时修复，义齿不合适应及时修理或重新做。
- 4、疑有口腔病变、肿瘤、包块，要及时去医院就诊。
- 5、每年至少做一次口腔检查。
- 6、注意营养，保持身体健康，保持良好的心态。

长沙市口腔医院特诊中心
主任 主任医师 戴丽霞

科室简介

长沙市口腔医院五一一路院区老干科成立于1974年10月，是医院为省市领导、两院院士、专家学者、老红军、离退休老干部等就医而设置的综合性科室，2011年3月医院对老干科精心装修改造，在原老干科的基础上成立了五一一路院区口腔特诊中心。口腔特诊中心拥有一支敬业工作、热情友善、专业过硬、训练有素的医疗护理队伍。现有医生11人，其中主任医师4名，副主任医师4名。科室开展的业务涵盖牙体牙髓科、牙周科、口腔修复科、种植等各专业。

咨询电话：0731-84890296（老干科）
0731-89857506（特诊中心）

专家介绍

戴丽霞，长沙市口腔医院五一一路院区老干科、口腔特诊中心主任，主任医师，硕士生导师，中华口腔医学会老年口腔医学专委会委员，湖南省口腔医学会牙体牙髓病学专业委员会常务委员，长沙市种植名医工作室专家。熟练掌握老年口腔医学先进的专业知识与技术，具备较强的科研综合能力，负责主持省、市科研课题5项，《显微超声技术在老年患者阻塞根管治疗中的临床应用》项目年荣获2015年长沙市科技进步三等奖，2016年荣获湖南省“雷锋式健康卫士”称号。擅长口腔疾病综合治疗、口腔种植修复治疗、残根残冠保存治疗、口腔激光微创无痛治疗、显微超声疑难根管治疗及热牙胶垂直加压充填技术。



坐诊时间：周一至周五
坐诊地址：长沙市芙蓉区五一大道844号

刷牙出血 多是牙周有病

刷牙出血，很多人认为是上火，其实这很可能是牙周病悄悄来袭。当患有牙龈炎、牙周炎等牙周病时，牙龈水肿，牙龈内大量新生血管充血扩张，通透性增强，一旦受到刷牙或咀嚼等刺激时，牙龈即出血，但一般都能自行止住。当然，绝大多数牙龈出血是由牙龈炎或牙周炎引起，但有少数的患者是因为如血友病、白血病等血液病而引起牙龈出血或肿胀，需要就诊排除全身疾患。

牙周病的原因分为局部原因和全身原因，前者主要是牙菌斑、牙石以及其他一些口腔问题，后者则和人体的抵抗力有关，免疫

力低下、糖尿病、消化道疾病等都易发牙周病。牙周病是成年人牙齿脱落的第一号杀手，“老掉牙”主要是牙周病造成的。重度牙周炎患者牙周袋壁炎症溃疡面内的细菌及炎性介质可通过血液循环进入呼吸道、心脏、骨骼、肾脏，可能引起中风、呼吸道感染、心脏病、肾炎、孕妇早产等。牙周病能自我察觉，如刷牙时或咬食物时牙龈出血（牙刷或食物上有血迹）；牙龈红肿易出血，牙面有牙石；牙齿有不同程度的松动、咬物无力、牙



根暴露；口腔有异味；轻压牙龈有脓溢出；部分齿列的密合度改变。一旦发现这些现象就应立刻前往医院检查。

济南市第五人民医院 张洪军

牙结石不除 易致牙龈炎

人到中年的晓琳，近两个月来每天早晨起床后唾液中总是有血丝，刷牙时牙龈总有鲜血流出，到医院口腔科就诊，医生检查发现晓琳的牙龈红肿，牙结石严重，便给她洗了牙，并让她坚持正确、按时刷牙，很快牙龈就不出血了。医生告诉晓琳她患上牙龈炎是因不注意口腔卫生，形成了结石、菌斑，从而引起牙龈红肿、易出血等症状。

牙结石通俗地说叫牙垢，是由食物残渣、坏死脱落的口腔上皮细胞及唾液中的矿物质钙化后附着在牙齿表面而形成的。牙结石容易吸附细菌或毒素。它长时间对牙龈造成局部刺激，可使牙龈红肿发炎。由于龈下牙石刺激及附着物产生的毒素，更会使牙龈内侧发生溃疡，不易愈合，导致牙龈出血、口臭和牙周感染加重。牙石是牙周炎发生、发展的重要因素，仅通过刷牙的方式很

难清理掉，因此需要定期去医院进行清理，一般每隔半年至一年清除一次牙石为宜。

我国多数人普遍缺乏口腔健康知识，不少人一生从未到正规口腔医院洗过牙，一般都是等着牙病到了无法忍受的时候才想起来看病。要提醒的是，如果牙结石得不到及时清除，炎症会愈演愈烈，直至广泛形成大面积结石，导致牙根暴露、牙齿松动。

河北大学附属医院 杨凯艳

老人为何易塞牙

门诊时常遇到因为塞牙而导致牙病的老年患者。这是因为人上了年纪常有缺牙，如不及时装上假牙，由于邻近的牙位置改变移位，牙间隙增宽，使食物中的纤维极易嵌塞在牙缝之中。老年人正常生理性牙龈萎缩，牙龈乳头退缩，牙齿松动移位，使牙间隙增宽，食物嵌塞后就与口腔中的细菌发酵产酸，长期存在会刺激牙龈组织发炎，日久天长便会导致牙周病。

不要忽视残牙致癌

在口腔科的患者中，口腔癌症病人亦不少见，而在口腔原位癌症中，由残牙导致的患者很多，根源来自龋齿（俗称蛀牙或虫牙）。龋齿是常见的牙病，在我国高达80%，未经治疗将逐渐残缺变为残牙，医学上称为残冠或残根，可引起慢性溃疡，最后有可能恶变成癌。

龋齿已被列为世界重点防治的三大疾病之一，凡发现残牙、尤其是残牙周围出现疼痛和溃疡时，要及时检查和治疗，以免恶化。

湖南省第二人民医院
口腔治疗中心 刘遵望