



# 老年人佩戴义齿 多了解注意事项及护理要点

老年人随着年龄的增长,易出现牙齿脱落的问题。牙齿脱落后会面临着咀嚼障碍、消化困难、营养不良、吐词不清、面容塌陷等难题,因此不少老年人在缺牙后会选择义齿来做修复。如果老人及家人缺少佩戴、清洁、护理义齿等经验,则易导致义齿使用时间变短,甚至诱发一系列口腔问题。下面,我们来了解一下老年人义齿的护理问题。

## 义齿的分类

目前缺牙修复的方式有三种:活动性义齿、烤瓷牙、种植牙。

活动性义齿在大家的印象中是一种很旧的修补方式,但是它的修复方式非常经典:便于清洁维护、价格经济、治疗创伤小,修复过程比较简单。烤瓷牙相对较美观,咀嚼感真实,但是单颗缺损需要磨除相邻两颗牙釉质,老年人年龄大,牙齿脱落,牙根松动,故修复难度大。种植牙最大的优点是媲美真牙,例如咀嚼功能、使用寿命。但是过程比较复杂,做前需要经过完善、科学的评估,且价格昂贵。目前,活动性义齿在老年患者中是主要的修复方式。

## 活动性义齿的佩戴及注意事项

### 1. 佩戴活动性义齿的注意事项

第一、初戴时,将基托组织面的小瘤子、近龈缘处以及进入基牙和组织倒凹处的基托,适当磨除缓冲,避免妨碍义齿就位或压迫牙龈。如遇有阻碍不易就位时,不应强行戴入,应找出原因,加以修改。

第二、前后牙均有缺失时,可先使义齿前牙就位或半就位,然后再使后牙就位,这样可减小前牙人工牙与相邻天然牙之间的间隙,以利美观;后牙缺失时,义齿可按设计好的就位道就位。

第三、假牙一般承受的力为2~3千克左右,因此最好不要吃各种带硬壳的东西。糯米、软糖之类粘性的食品要少吃,防止将假牙黏住后脱离牙床。

第四、不用门牙部位的假牙啃咬食物,防止假牙脱下。

第五、假牙在初期1~2周内若有疼痛、不适,应立即去修改。如有断裂、磨损、脱落时,也应及时修补或更换。

第六、附有不锈钢丝卡环的假牙,应顺着方向带,不可使用强力推压。取出时,上颌的假牙应用食指指尖钩住卡环往下拉,下颌的假牙应用拇指指尖钩住卡环往上推。摘假牙的时候最好多拉取基托。戴假牙时不要用牙咬就位,否则易使卡环或者义齿折断。

### 2. 活动性义齿的护理

第一、每天进食后,应取出义齿用水冲洗干净,以免影响口腔黏膜的健康。

第二、义齿一般应每天戴用,如果数日或者更长时间不用,可能出现数日或不能带人的情况。

第三、晚上睡觉要将义齿取出,用牙刷将义齿清洗干净后浸泡于冷水中,保持清洁,千万不可泡于热水中、盐水、消毒液等浸泡。

第四、清洁应选用软毛的牙刷、棉巾和肥皂,不可使用牙膏。也可使用专用的假牙清洁剂、片或者75%医用酒精进行清洁和浸泡,但注意佩戴前应用流水冲洗,去掉残留液。切勿使用化学药物进行处理。

第五、使用活动性义齿后每年需到医院复查,一般情况下,每5年要更换或修改一次。

## 固定义齿的佩戴及注意事项

### 1. 佩戴固定义齿后的注意事项

第一、固定义齿就是固定桥,固定义齿修复以后需保持良好的口腔卫生习惯,餐后刷牙,及时清理嵌塞在牙齿上的食物残渣,避免引起牙龈红肿和发炎。

第二、如果牙齿是活牙髓,进行固定义齿修复后,短期内进食刺激性食物可能有一些敏感症状,所以应避免刺激性食物摄入。



如果症状一直存在并加重,则需拆除,根管治疗后重新进行固定桥修复。

第三、患者需要定期复诊,检查固定义齿的使用情况,如果破损或边缘不吻合者需要及时进行调整处理,延长固定义齿的使用时间,保护牙基。

### 2. 固定性义齿的护理

第一、固定假牙的维护相对简单一些,主要用牙线、牙刷和牙签等清洁工具祛除假牙表面、边缘等的不洁物,减少菌斑附着。

第二、烤瓷牙和全瓷牙受到超过它应力范围的压力就会碎裂,所以不能吃过硬、过黏的食物。

第三、烤瓷牙与基牙的接合处容易聚集菌斑,形成牙石,因此要到医院定期清洗。

第四、关于固定义齿的使用寿命,有的人可以使用十年及数十年,有的人却只能用两三年,这虽然与制作假牙的材料、个人余留牙和牙槽骨的变化快慢不同有关,但最重要的是能否善于使用和保养。

长沙市第二社会福利院老年科护士 黎倩 肖勇



## 科学选配老花镜(四)

## 请告知家中老人老花镜也需经常换

家住长沙市雨花区的张奶奶最近打麻将、看手机的时候,发现戴上老花镜,眼前立马变得模模糊糊,有时看久一点,还容易出现头晕、眼胀、晕眩的现象,但是摘下眼镜,这些症状就立马消失了。她有点疑惑,老花镜当时是专门到眼科医疗机构去配的,以前佩戴都很舒适,为啥近段时间会这样呢?

儿女们帮张奶奶仔细看了眼镜后,发现镜片磨损非常严重,上面有不少刮花痕迹,镜架镜腿也松动了。前往眼科医院咨询后,医生告诉他们:老花镜也是有寿命的,别指望一副老花镜打天下。

人眼的调节能力在40岁以后,就逐渐下降,随着年龄的增长而缓慢加深,到了60岁,眼睛晶体和睫状肌的调节力基本丧失,此时老花症状明显,选配一副合适的老花镜非常重要。要提醒的是,随着年龄增加,老花的情况也会有所变化,一旦老花镜不合适就得及时更换,否则会加速眼睛老花。另一方面,使用时间长了,眼镜镜片会出现划痕、老化等现象,造成通光量下降,影响镜片成像质量。如果老人戴眼镜感到吃力、眼睛酸胀、头晕不适时,就应及时更换。

多久更换一次老花镜,一方面取决于镜片的磨损程度、镜架镜框的完整度;另一方,也取决于老年人自身的视力变化情况。一般建议是,一年一眼检,及时发现问题。

目前,传统的单光老花镜仅能满足老年群体看近的需求,随着他们对生活品质要求的提高,已出现多焦老花镜了。多焦镜能同时解决看远看近的问题,专门为近视、老花、远视、散光等人群服务,能很好地解决近视老花的视物问题,平时看手机看电视看风景,一副眼镜就够了,不用多副眼镜来回换戴。

长沙爱尔眼科医院大视光专科主任 李晓柠 通讯员 刘守军

## 晒作品



放飞快乐 (摄影)

安徽 盛近

## ■祖孙乐

## 分享一点吧

孙女谢小为3岁多,上幼儿园小班。

一天下午,我接她回家,在小区内遇到一个放学回家的小学生,手里拿着一包零食吃得正香,谢小为跟过去说:“姐姐,吃零食是不对的”,走了两步,又接着说:“姐姐,分享一点吧!”

湖南常德 谢建华