

老年人牙齿经过数十年的咀嚼，其表面的釉质遭到极大磨损，原有的咬合面变得扁平，牙龈变得更加脆弱，易患龋齿、牙周病、牙齿过敏等多种口腔疾病。那么，老年人的口腔问题与哪些疾病相关？如何预防口腔问题？1月5日，潍坊泰皓口腔综合科医生王雅捷作出解答。

让健康从『齿』开始 远离口腔疾病

□本报记者 常方方

老年人易有哪些口腔问题

龋齿

龋齿会导致牙齿缺损，咀嚼功能减退，影响食物的消化吸收，导致营养不良；龋齿发展到一定程度时会侵犯牙髓，引起剧烈疼痛，引发牙髓炎和根尖周炎，严重的可能需要拔牙；还会导致牙齿变色，影响美观。

牙周炎

牙周炎会导致牙龈萎缩、牙槽骨吸收、牙齿松动甚至脱落，严重影响咀嚼功能；研究表明，牙周炎可能与心脏病、糖尿病和肺炎等疾病有关，甚至可能增加患癌风险；牙周炎还会导致牙周袋积聚细菌，产生臭味即常说的口臭，影响社交。

口腔干燥症

口腔干燥会导致口腔黏膜干燥和疼痛，影响吞咽，导致进食困难。唾液是口腔的天然防御屏障，口腔干燥会导致口腔细菌滋生，增加感染风险，如口腔溃疡和真菌感染等。

口腔溃疡

口腔溃疡会造成疼痛，影响进食，导致营养不良，还会导致情绪低落。

口腔癌

口腔癌是一种恶性肿瘤，不及时治疗会危及生命。口腔癌的治疗过程可能会造成疼痛、面畸形和言语障碍等，严重影响生活质量。

除了以上常见口腔疾病外，老年人还可能出现其他口腔问题，如口腔黏膜疾病和颞下颌关节疾病等。

口腔问题与哪些疾病有关

心血管疾病

牙周病是一种常见的口腔疾病，与心血管疾病相关。炎症是造成这两种疾病的主要原因之一，牙周炎症可能通过血液循环增加动脉粥样硬化的风险，进一步增加心脏病和脑卒中（中风）的风险。

糖尿病

口腔健康与糖尿病之间存在双向关系。一方面，糖尿病患者的血糖水平控制不良，容易引发牙周病和其他口腔问题；另一方面，严重的牙周病会影响血糖稳定，使糖尿病管理更加困难。

呼吸系统疾病

口腔内的细菌和病原体可通过吸入的方式进入下呼吸道，从而增加患慢性阻塞性肺疾病和肺炎等呼吸系统疾病的风险。

骨质疏松症

骨质疏松症会使人的骨骼变得脆弱，影响颌骨的健康，进而增加牙齿松动或脱落的风险。

认知障碍和阿尔茨海默病

研究表明，口腔健康状况不佳，尤其是严重的牙周病，可能与认知功能减退和患阿尔茨海默病有关。

营养不良

牙齿疼痛、牙齿缺失或假牙不适等口腔问题，可能导致老年患者进食困难，进而影响营养的摄取，引发或加剧营养不良。

慢性炎症和自身免疫疾病

牙周病与慢性炎症有关，而慢性炎症状态又与多种自身免疫疾病（如风湿性关节炎）有关。研究显示，积极治疗牙周炎有助于改善某些自身免疫疾病的临床症状。

常见的口腔健康误区

一些老年人出现口腔疾病后，并没有立即去医院就诊，甚至还可能存在以下健康误区，导致疾病拖延。

误区1 随着年龄的增长，老年人的牙齿会慢慢松动、掉落，所谓的“老掉牙”是很常见的事情。

误区2 日常口腔清洁只需漱口就可以，不必经常刷牙。

误区3 为保持牙齿的干净，要用力刷牙。

误区4 只要坚持刷牙就不必洗牙，洗牙会伤害牙齿。

误区5 咀嚼一些坚硬的食物能让牙齿变得更结实。

误区6 等牙齿都完全落完才能镶牙。

预防口腔疾病的措施有哪些

坚持刷牙好习惯

“老掉牙”并不是一条固定的规律，只要口腔里有牙齿，早、晚都要刷牙。

需要注意的是，假牙也需要每天彻底清洁，不管是种植牙还是固定假牙或是可移动假牙，都要进行清洗。如果牙齿上有食物残渣或细菌残留，需要及时清洁，可借助牙间隙刷或冲牙器进行清理。

保持健康的饮食习惯

避免进食对口腔软组织造成损伤的食物，如辛辣、含糖饮料、过烫、高糖食物以及碳酸饮料等。

戒烟、限酒

口腔癌和其他口腔健康问题都与吸烟和过量饮酒有关，戒烟和限制饮酒可以显著减小这些风险。

管理口干症

有口干症的老年人可以通过喝水、使用唾液替代品或刺激唾液分泌的糖果来缓解症状。

积极治疗牙周病

牙周病是造成缺牙的首要因素，口腔卫生不好就会出现牙菌斑，时间久了，牙齿就会出现炎症，牙槽骨的吸收能力变弱，导致牙齿松动甚至脱落。老年人出现口腔异味、牙龈红肿出血、牙齿松动、错位等症状，应尽快到医院进行相关检查，并进行有效治疗，尽可能保存原生牙齿。

及时修复残缺牙齿

口腔内有不能保存的牙齿应该尽早拔除，比如残留的牙冠、牙根、松动厉害的牙齿，否则会对口腔健康造成不良后果，严重的还会导致系统性的感染。在拔除牙齿2个月-3个月，需要对其进行修补以保持牙列的完整性，让口腔的基本功能恢复。修复牙齿的方式有固定修复、活动修复、种植修复三种。

关注口腔黏膜变化

老年人出现口腔黏膜病变需注意观察，如果溃疡超过两周未愈合，且口腔黏膜出现硬结、白色或红色的斑块等状况时，应及时就医。

定期进行口腔检查和专业清洁

患口腔疾病的老年人，其发病率高、进展快、自我修复能力差。建议定期进行口腔健康检查，早发现、早治疗。可进行专业的牙齿清洁，有效去除牙石和难以自行清除的牙菌斑。