

应对常见口腔疾病 老年人应该这样做

老年人由于生理年龄的增加,身体各部分组织渐趋老化,器官功能日趋低下,口腔也不例外。老年人的口腔常会发生各种口腔疾病,如龋病、牙周疾病、口腔黏膜溃疡、楔状缺损等。那么,该如何应对或治疗这些口腔疾病呢?本期,我们就一起来聊一聊。

龋病

在老年人口腔疾病中,龋病的发病率位居前列。统计显示,老年人患龋率达98.6%。

预防龋病的方法

有效清除牙齿上的牙菌斑。老年人要及时清除牙面堆积的牙菌斑,应做到每天早晚刷牙、饭后漱口;使用正确的刷牙方法,如水平颤动拂刷法,可以清除牙面堆积的大部分牙菌斑;使用牙线、牙间隙刷清除牙齿邻面、牙齿之间的牙菌斑和食物残渣。

应用氟化物防龋病。老年人使用含氟牙膏和含氟漱口水,可以降低龋病的发病率;由专业口腔医生对牙齿根面涂抹氟化物,可促进牙齿再矿化,增加牙齿强度,降低根面龋的发生率。

控制糖的摄入。蔗糖是致龋性最强的糖,老年人应减少蔗糖的摄入量 and 食用频率;使用糖代用品,例如木糖醇、山梨醇等,可有效预防龋病。此外,老年人进食含糖食物后,应立即漱口。

口腔黏膜溃疡

口腔黏膜出现创伤性溃疡也是老年人常见的口腔疾病之一,主要原因是老年人口腔内的残根残冠、尖锐牙齿和牙尖对口腔黏膜的长期慢性刺激,设计或制作不当的义齿修复体、刷牙时不慎引起的损伤、食物或饮料过热导致的热损伤,也是口腔黏膜溃疡的常见致病因素。

预防口腔黏膜溃疡的方法

戒除不良习惯。如果口腔黏膜长期受到不良刺激,容易发生口腔白斑甚至口腔癌,因此,老年人应避免食用或饮用过于坚硬、过冷过热的食物及饮品,戒除抽烟、饮酒等不良习惯。

及时就医。要及时到口腔医院处理口腔残根残冠、过锐的牙尖,佩戴制作精良的义齿修复体。

合理饮食。老年人要经常食用富含核黄素的食物,如菠菜等;食用动物肝脏等富含B族维生素的食物,可以有效预防口腔溃疡、唇炎、舌炎等。

老年人应持续关注口腔黏膜变化,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、白色斑块、红色斑块,或出现牙痛、牙龈出血等不适症状等,要及时就医。



钱卫洁, 周口德正医院主治医师, 擅长牙体、牙髓、牙周的常见病治疗及活动义齿修复、固定义齿修复、全口咬合重建修复等, 在全瓷美学修复、牙齿贴面修复及全瓷嵌体修复等方面有丰富的临床经验。



钱卫洁为患者诊治。

牙周疾病

在老年人口腔疾病中,牙周疾病的危害相较于龋病,可谓是有过之而无不及。牙周疾病一般分为两种,即牙龈病和牙周炎,后者的发病率较高。

牙龈病: 牙龈病通常是因老年人身体的免疫力较差、全身系统性疾病较多所致。此外,老年人服用的一些药物可引起牙龈增生,而各种抗生素会在一定程度上破坏口腔菌群的平衡,从而导致牙龈病。

牙周炎: 牙周炎可伴有不同程度的口臭,会诱发牙髓炎症和牙根尖周疾病,引起剧烈疼痛。老年人的牙周炎多为慢性复合性牙周炎,会出现深牙周袋、牙槽骨吸收和牙齿松动、移位、咬合创伤等症状。如果牙周炎没有得到及时治疗,最终会导致牙齿缺失,破坏咀嚼器官的

完整性,从而影响消化功能。

牙周病的发现与治疗

在日常生活中,老年人在刷牙或咬物时若出现牙龈出血、咬合疼痛甚至牙齿松动等情况,应及时前往口腔医院进行检查,由医生制订牙周病治疗和护理方案。

牙周病的治疗程序一般分为4个阶段:第一阶段是基础治疗,通过洁治术、根面平整术清除龈上和龈下的牙菌斑、牙结石,消除致病因素。第二阶段是牙周手术治疗,在第一阶段治疗结束后的4周内进行。第三阶段是修复治疗,在牙周手术后2个月至3个月进行。第四阶段是牙周支持治疗,定期复查,一般为每3个月至6个月复查一次。

楔状缺损

楔状缺损是牙齿颈部经过缓慢消耗而形成的缺损,呈“V”状,由于它外形酷似木匠用的楔子,因此称为“楔状缺损”。楔状缺损是老年人常见的牙齿疾病之一。

出现楔状缺损的原因

不正确的刷牙方式。牙齿颈部的釉质很薄,如果长时间横向刷牙会造成牙颈部严重磨损,形成楔状缺损。

常用牙签剔牙。常用牙签剔牙,会使牙间隙越剔越宽,食物嵌塞的情况越来越严重,造成楔状缺损。

酸蚀作用。牙颈部组织结构较薄弱,口腔pH值下降(如胃酸倒流、喜食甜食等),可引起牙颈部组织脱钙变软,增加楔状缺损的发生概率。

不良修复体局部刺激。活动义齿卡环过低过紧,或患者在摘戴义齿、使用义齿咀嚼时磨损牙颈部,也会造成楔状缺损。

楔状缺损的治疗

如发现牙颈部敏感或者有牙体组织缺损时,应及时就医治疗患牙。有牙本质过敏者,可进行脱敏治疗;对于牙体组织缺损患者,可进行牙体充填治疗;并发牙髓病或根尖周病患者,应进行根管治疗;牙齿折断者则应及时修复缺损牙体组织;对于不均匀的磨损,患者需要调整咬合关系,磨除尖锐的牙尖和边缘嵴;易出现食物嵌塞者,应及时修复牙齿正常的接触关系。

老年人预防楔状缺损需要纠正不正确的刷牙方法,避免横刷,并选用刷毛较软的牙刷,减小刷牙力度。可使用牙线、牙间隙刷清除牙齿之间的细菌和食物残渣。少食酸性大、含糖量高的食物。定期检查口腔健康,及时修复和更换不良修复体。③5

(周口德正医院 钱卫洁)

协办单位

周口德正医院

联系电话: 17639760256

本版组稿 郑伟元

本版图片由周口德正医院提供