

2011年口腔执业医师考试辅导：牙齿老掉的四大问题及预防方法 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/655/2021\\_2022\\_2011\\_E5\\_B9\\_B4\\_E5\\_8F\\_A3\\_c22\\_655514.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/655/2021_2022_2011_E5_B9_B4_E5_8F_A3_c22_655514.htm) 世界卫生组织曾在2001年对中老年人牙齿保健提出目标：80岁时，至少有20颗牙能正常咀嚼。但在我国，今年6月份，卫生部公布的第三次全国口腔健康流行病学调查结果显示，65-74岁的老年人中，龋齿患病率高达98.4%，牙周健康率14.1%；有牙齿缺失的有86.1%，平均存留牙数为20.97颗。对此，专家表示，牙龈萎缩、牙根外露是目前中老年人最主要的口腔问题。龋齿患病严重。龋齿发病以细菌为主，老人更因牙根暴露增多，导致根面龋发病率升高。此外，残根残冠是中老年人龋病最为严重的表现。牙体缺损及磨耗。最早的恒牙6岁时萌出，如果80岁了这颗牙还没掉，就使用了整整74年。经过这么长的时间，加上有些人刷牙方法不正确，即便牙齿再坚硬，也难免会有缺损及磨耗。因此，保护牙齿首先要规范刷牙方法：用软毛牙刷；坚持每天早晚刷牙；使用含氟牙膏；饭后漱口；使用牙签牙线等。牙周病恶化。尽管牙周病不是中老年人的“专利”，但其发病情况却比其他年龄段严重。如有些人自出生就从未洗过牙，随着时间积累，牙石越积越多，患上牙周疾病的几率就變得越来越高。口腔癌发病率上升。专家提醒，口腔癌在老年人中比较常见，如果有尖锐的残根、残冠以及不良修复体反复咬伤颊、舌或口腔溃疡数月不能痊愈等，应及时到医院检查。除了以上问题，楔状缺损、口腔黏膜病等也影响着我国老年人的口腔健康。专家建议，为了尽早达到世界卫生组织提出的目标，在此建议大家至少做到：1.坚持正确的刷牙

习惯。 2.每半年到1年去医院检查，尤其是出现了牙龈出血、冷热痛或咀嚼时牙痛等，要马上去就医。 3.牙齿越少越需珍惜。不少中老年人在剩下几颗牙时，嫌麻烦便想把牙齿全都拔了安假牙。其实，尽量保留自然牙不仅能避免牙槽骨的吸收，也可以提高假牙的稳定性与咀嚼功能。此外，从中医的角度讲，适当“叩齿”和“运舌”都是口腔保健的好方法。“叩齿”即为上下齿“打架”，每天早晚各一次，每次15下；“运舌”则是指用舌头在嘴里来回转动，促进唾液分泌，对预防黏膜性口干有一定效果。在饮食方面，中老年人应少吃甜食、软食。相关推荐：[#0000ff>2011年口腔执业医师考试：龋病预防之糖代用品](#) [#0000ff>2011年口腔执业医师考试辅导：预防治口臭的秘方](#) [#0000ff>2011年口腔执业医师考试辅导：预防蛀牙的常见食物](#) 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](http://www.100test.com)