

65—74岁老人全口无牙的比例达**4.5%**  
存在牙龈或牙周感染的高达**85%**

# 想要尽享口福 您得养出一口好牙

市中心医院口腔二科主任医师 李庆祝

我国已进入老龄化社会。根据2017年国家卫计委公布的第四次全国口腔健康流行病学调查结果,中国老年人牙齿留存情况较之前有所改善。但是还存在着一些不容忽视、直接影响老年人身心健康的问题。



## 1 老年人常见的口腔问题

### 问题一 牙列缺损和咀嚼功能障碍

第四次全国口腔流行病学调查显示,2016年65岁至74岁老年人存留牙数22.5颗,城市高于农村,与十年前相比,增加了1.5颗。65岁至74岁老年人全口无牙的比例为4.5%,农村高于城市,与十年前相比,下降了33.8%。

与此同时,目前中国有缺牙的65岁至74岁老年人中修复的比例为63.2%,城市高于农村,与十年前相比,上升了29.5%,但仍有近一半的老人未能及时修复缺失牙齿。美国的一项研究显示,高达47%的残障失能的养老院人群全口失牙,全口失牙的发病率是正常人群的将近两倍。

### 问题二 牙周病

牙周病是导致老年人牙齿缺失的主要原因之一。老年人牙周病的危险因素包括年龄、吸烟、口腔卫生不良、认知功能障碍、免疫功能障碍、慢性疾病(如糖尿病)、口腔健康意识差等。老年人牙周健康的比例只有大概14.1%,85%左右的患者存在牙龈或牙周的感染。老年人牙石检出率为88.7%。与健康人群相比,残障失能患者不仅有更高的风险罹患牙周病,牙周病的严重程度也要更高。

## 2 口腔疾病影响老年人全身健康

口腔健康是全身健康的一部分,口腔问题不仅可以导致疼痛和感染,还可引发咀嚼和吞咽困难,导致营养不良,增加糖尿病患者血糖控制难度,增加肺部感染风险,甚至导致死亡。

另外,口腔疾病特别是牙周病与心血管疾病存在相关性。近

### 问题三 龋病(俗称“虫牙”)

龋病是老年人常见的口腔疾病。流行病学调查显示65—74岁中国老年人龋病患病率为98.4%。在中老年人群患龋的牙齿中有78.9%—91.7%的龋齿未治疗。龋病按发生部位可分为冠部龋和根面龋。

与冠部龋相比,根面龋在老年人中更为常见,其中尤以残障失能、生活不能自理的人群为甚。除了口腔卫生状况不良之外,牙龈退缩,口干、既往患龋经历、使用可摘局部义齿、残障失能、口腔健康意识差、缺乏就医等也增加了老年人罹患根面龋的风险。

### 问题四 口腔软组织疾病

我国有8%左右的65岁以上人群患有不同类型的口腔黏膜疾病。老年人最常见的口腔软组织疾病包括由念珠菌感染所致的义齿性口炎、口干等。与其他口腔疾病类似,由于口腔卫生状况不良、缺乏就医以及多重用药的影响,多发慢病和残障失能患者比健康老年人更容易罹患白色念珠菌感染、口腔单疱病毒感染、义齿性口炎等口腔黏膜疾病。

年来,越来越多的文献显示口腔疾病与老年痴呆存在一定的联系。这可能是由于口腔疾病与老年痴呆存在共同的风险因素,如年龄、吸烟、糖尿病等。此外,口腔疼痛和感染如果得不到及时有效的治疗,可诱发认知功能障碍患者的行为问题,使这些患者变得易激惹,甚至引发谵妄,威胁患者生命。

### 链接

## 日常口腔保健 这些要点要做好

**早晚刷牙** 首先要选择好牙刷,应选用刷头较小,刷毛较细软的保健牙刷。刷牙时要顺着牙缝方向上下方向慢慢刷,不要用力过猛,且时间可以长一点,至少三分钟,可起到按摩牙龈、促进血液循环的作用。老年人牙齿稀松,牙缝变宽,进食后牙缝容易嵌塞食物残渣,有时仅靠刷牙难以解决问题,可用光洁柔软的牙线,绕在两中指上,用拇指压入牙缝,反复磨擦,清洁牙齿的邻面间隙。同时,义齿的卫生也不容忽视,需要精心维护。

**叩齿** “朝夕琢齿齿不龋”。琢齿即叩齿,就是空口咬牙,是一种较常见的牙齿保健方法。中医认为,叩齿可以催生唾液,是谓“金津”,又称“玉液”,“津”通于“精”,为肾精所化,咽而不吐,有滋养肾中精气的作用,故可健肾。老人可每天早起或睡前,或者闲坐闭目养神时,双唇紧闭,上下齿相互撞击,用力适中、均匀,开始时每回叩36次,以后逐渐增多。长期坚持叩齿,对牙齿的健康大有好处。但是要注意的是,老年人有牙齿松动情况,需要在医生指导下进行叩齿检查、指导后进行此项日常保健,否则可能引起牙齿脱落、出血的情况,最严重的是脱落牙碎入气管引起窒息。

总的来说,由于生理老化、疾病和生活自理能力下降,老年人更容易罹患口腔疾病,不仅严重影响老年人的生活质量,还与老年营养不良、残障、心血管疾病甚至老年人的过早死亡密切相关,因此应给予足够的重视。口腔医生、老年朋友和家属们都应充分了解和重视老年患者口腔疾病及与全身健康的关系。老年人应定期口腔检查,接受口腔卫生指导,定期洁牙(龈上洁治、龈下洁治),必要时行牙周系统治疗,及时拔除残根、残冠,修复缺失牙(种植牙修复、全瓷冠固定修复、烤瓷冠固定修复、金属冠固定修复、活动义齿修复),提高咀嚼效率。早发现、早治疗各种口腔疾病,预防由口腔疾病所引发的全身问题,以提高老年患者的生活质量,让他们有健康卫生的口腔,有一口好牙,享有舒适健康的晚年。



# 湖南旅游国际旅行社

HUNAN TOURISM INTERNATIONAL TRAVEL SERVICE  
湖南省五星级旅行社 大陆居民赴台旅游组团社 中国公民出境旅游组团社  
许可证号:L-HUN-CJ00032 网址:hnlv.bzon.cn 机票咨询热线:0731-2223333



扫一扫关注微信公众号  
更多路线、更多优惠  
更多特价、更多活动  
湖南旅游期待您的参与

周边游	
浪漫袁山汽车两日游	每周六 299元/人 株洲起止
古海漂流冲浪+厚田沙漠二日游	每周六 398元/人 株洲起止
庐山恋汽车一日游	10月27日 199元/人 株洲起止
明月山、君澜温泉汽车二日游	周六 399元/人 株洲起止
羊狮幕、君澜温泉汽车二日游	周六 399元/人 株洲起止
道教圣地龙虎山休闲汽车二日游	周六 198元/人 株洲起止
红色井冈山、杜鹃山汽车二日游	每周六 299元/人 株洲起止
韶山滴水洞汽车一日游	天天发 198元/人 株洲起止
臻享东江汽车二日游0购物	周三、六 459元/人 株洲起止
雾漫小东江汽车二日游	周三、六 299元/人 株洲起止
通程溶洞温泉、宁乡花明楼一日游四人成团	天天发 218元/人 株洲起止
怀化芷江+通道汽车3日游	周五 599元/人 株洲起止
玻璃桥、森林公园、电梯套票、三日游	天天发 808元/人 株洲起止
玻璃桥、森林公园、电梯套票、凤凰九景四日	天天发 1118元/人 株洲起止
玻璃桥、森林公园、电梯套票、天门山、凤凰九景五日	天天发 1448元/人 株洲起止
国内游	
一夜岛三三亚双飞五日游	11月1-9日 3650元/人 长沙起止
海景0购海口双飞五日游	11月1-20日 2290元/人 长沙起止
椰风海韵三三亚双飞五日游	11月1-9日 1890元/人 长沙起止
全景神农架汽车三日游	11月3/10/17/24日 499元/人 株洲起止
全景三峡--西陵峡全景、长江号游船、三峡大坝、三峡大瀑汽车三日游	每周二、五 599元/人 株洲起止
黄果树瀑布、龙宫、荔波小七孔、丹寨万达小镇高铁四日游	11月9日 999元/人 长沙起止
大美黄山全景观日出双卧四日游	天天发班 1220元/人起 株洲起止
梦想迪士尼--上海迪士尼、科技馆双高三日游	每周五 2180元/人 长沙起止
华东五市、乌镇、周庄、南浔单高单卧三日游	11月8/16/25日 1480元/人 株洲起止
绝美华东--华东五市、尚湖、乌镇双飞五日游	11月7/14日 1680元/人 长沙起止
乌鲁木齐、天山天池、吐鲁番、鄯善、丝绸之路化学双飞六日游	11月13日 1680元/人起 长沙起止
天山天池、库木塔格沙漠、坎儿井、天山大峡谷双飞六日游	11月3日 1590元/人 长沙起止
天山天池、吐鲁番、南疆帕米尔高原、清真寺、喀什老城区四飞六日游	11月11/14/18日 3599元/人 长沙起止
印象重庆、武陵双飞四日游	11月2/6/10/14/18/22/26/30日 1699元/人起 长沙起止
美廉京津-天津+北京单飞单卧纯玩6日游	11月1/3/5/12/13日 1480元/人 长沙起止
长沙直飞版纳中缅边境五日游	11月3/9/15日 1480元 长沙起止
最美夕阳红-昆明大理丽江双飞六日游	10月28日 2380元 长沙起止
晋善晋美-五台山、大同、平遥、乔家大院双飞五日游	11月1/8/15日12月6/13日 2180元起 长沙起止
冰雪之冠-哈尔滨、亚布力圣诞别墅村、雪乡森林部落、威虎寨、雪乡年夜饭双飞六日游	11月23日 1680元/人 长沙起止
特惠海滨城-青岛、威海、蓬莱、烟台、大连双飞六日游	10月30日11月1/6/8/13/17日 988元/人 长沙起止
遇见北海银滩双高四日游	天天发 1199元/人 长沙起止
山水传奇桂林汽车三日游(0购物0自费压力)	周二/五 599元/人 株洲起止
海陵岛品质双高三日游(无自费)	每周五 1258元/人 株洲起止
巽寮湾双月湾三角洲岛品质双高三日游	每周五 1358元/人 株洲起止
广州长隆动物园、水上乐园、欢乐世界双高二日游	每周五/六 1440元/人 株洲起止
迷上半厦-厦门鼓浪屿纯玩双飞四日游	天天发 1699元/人 长沙起止
惬意之旅--西安秦始皇陵兵马俑、华清池、大明宫、回民小吃街双飞四日游	11月2/4/9/11/14日 1900元/人 长沙起止
全景郭亮村-新乡、南太行、郭亮、绝壁长廊、八里沟、天河瀑布、回龙、大峡谷双卧五日游	11月2/9/16/23日 1210元/人 株洲起止
出境游推荐	
港澳	
香港澳门海洋公园+威尼斯度假村高铁五日	11月4/11/18/25日 2780元/人 株洲起止
东南亚	
泰国曼谷芭堤雅双飞六日游	11月5/10/21/26日 999元/人 长沙起止
新加坡马来西亚双飞六日游	11月5/7/9/10/12/14日 2580元/人 长沙起止
新加坡民丹岛六日游	11月17/24日12月1/8/15/22日 2480元/人 长沙起止
清迈清莱六日游	11月5/7/9/10日 999元/人 长沙起止
泰国新加坡马来西亚十日	11月4/5/11/16/21/25日 3680元/人 长沙起止
柬埔寨全景五/六日游	11月1/5/10/15/19/24日 3080元/人起 长沙起止
老挝双飞五日游	11月6/13/20/27日 2880元/人 长沙起止
中东非	
迪拜六/七日游	11月11/18/25日 4999元/人起 长沙起止
埃及超值十日	11月9/18/23日, 12月7/14日 4499元/人起 广州起止
摩洛哥突尼斯十三日游	11月19日, 12月10日 14999元/人 广州起止
探秘土耳其十日	11月14日, 12月2日 6599元/人 深起港止
南非八日游	11月9日, 12月4日 9999元/人起 深起港止
日本	
冰雪乐园希尔顿全景之旅六日游	12月1/20日1月17/26日 5880元/人 长沙起止
本州东京大阪健康体检团六日游	11月20日 6280元/人 长沙起止
独享东洋六日游	11月10/29日 6380元/人 长沙起止
海岛	
尊享芽庄五/六天游	周二/三/五/六/日发班 1980元/人起 长沙起止
出游精选特惠巴厘六日游	11月13/5日 1999元起/人 长沙起止
特价美娜多火山湖六日游	10月30日11月1/3/8/10/15/17/22/24/29日 1699元起/人 长沙起止
别墅帆船斯米兰六/七日游	11月9/18/28日 4280元/人 长沙起止
普吉醉美珍珠六日游	11月6/13/20/27日 1980元/人 长沙起止
苏梅岛自由行六日游	11月2/9/16/23/30日 2780元/人 长沙起止
特惠长滩岛六天纯玩自由行	11月1/3/5/8/10/12/24/26/29日 2999元/人起 长沙起止
美国自助游塞班岛五/六日游	周一/周五固定成团 3280元/人起 广州起止
潜水天堂帕劳五/六天游	11月3/5/10/12/17/19/24/26日 5380元起/人 澳门起止
邮轮	
【赛琳娜号】湖南-上海-福冈(长崎)-上海-湖南六晚七日游	11月11/15/19/23日12月1/13/17/21日 2699元/人起 株洲起止
蓝宝石公主号五天海上新马之旅(新加坡、槟城、吉隆坡)	12月11日 7299元/人 长沙起止
澳新	
360全景环游西澳大利亚八日游	11月15/25/29日 17900元/人 长沙起止
澳大利亚新西兰十一日游畅玩	11月29日 13880元/人 长沙起止
澳大利亚名称精致七日游	11月10/15日 7399元/人 长沙起止
海豚岛地狱之门大洋路十一日之旅畅玩	12月6/13日 17980元/人 长沙起止
欧洲	
奥德捷瑞+波兰十四日游	11月21日/12月13日 9999元/人 长沙起止
一价全含德法意瑞十三日游	11月17日 11999元/人 长沙起止
希腊十日	2月6日 9599元/人 长沙起止
英国+冰岛十五日游	12月26日/1月7日/3月13日 25800元/人 长沙起止
长沙直飞俄罗斯八日游	11月16/23/30日 4999元/人 长沙起止
美加	
加拿大墨西哥两国联游十三日游	11月28日/12月12日 15499元/人 长沙起止
美国西海岸拉斯+圣地亚哥+洛杉矶+夏威夷十日	11月16/30日 6999元/人 长沙起止
南美四国巴西+阿根廷+秘鲁+智利精华十六日游	1月10日/2月19日/3月10日/4月18日/5月10日 40800元/人起 长沙起止

公司地址: 株洲市天元区庐山恋综合楼(铭逸酒店)21F 咨询热线: (0731) 22336000  
 华天酒店营业部: (0731)22664888 田心营业部: (0731)22227009 栗雨株百营业部: (0731)22227003  
 荷塘区营业部: (0731)22227006 长沙营业部: (0731)82227333 株洲县营业部: (0731)27282828  
 株百营业部: (0731)22227010 中心广场咨询中心: (0731)22227005 行政监督电话: (0731)28686100

