

陕西科学技术出版社

老年口腔 保健指南

李 刚 丁小蓉 编著
史俊南 审阅

LAO NIAN KOU QIANG
BAO JIAN ZHI NAN



老年口腔保健指南

李 刚 编著
丁小蓉
史俊南 审阅

陕西科学技术出版社

老年口腔保健指南

李刚 丁小蓉 编著

史俊南 审阅

陕西科学技术出版社出版发行

(西安北大街 131 号)

新华书店经销 国营五二三厂印刷

787×1092 毫米 32 开本 5 印张 9 万字

1991 年 11 月第 1 版 1991 年 11 月第 1 次印刷

印数: 1—5,000 ·

ISBN 7-5369-1001-0/R · 293

定 价: 2.70 元

序

随着人类社会的不断发展，世界人口平均寿命逐渐延长，老龄化社会开始出现。我国是世界上人口最多的国家，也是老年人最多的国家。在临床上几乎很少见到有全口完整、健康牙列的老年人，即使有天然牙列者，牙周病、龋病的发病率也很高。据国内外调查，90%以上的老年人患有龋病、牙周病、牙列缺失等不同程度的口腔疾病。由于牙齿的磨损、松动、缺失，致使咀嚼困难、惧摄冷热甜酸饮食，已成为当今社会老年人深感痛苦的普遍问题，严重地影响着老年人的心身健康。从口腔预防医学来讲，作好老年人口腔保健工作，加强口腔健康教育，以提高老年人自我口腔保健能力，充分发挥口腔的正常生理功能，对于保持老年人心身健康，延年益寿，具有极其重要的意义，这也是我们口腔医务人员应尽的职责。

老年口腔医学在我国是一门新兴学科，刚刚起步，目前，国内尚无有关老年口腔医学专著出版。

我院李刚、丁小蓉医师结合自己的临床工作经验和患者的来信问询，参阅国内外有关资料编著出《老年口腔保健指南》一书，以通俗的语言介绍了老年口腔卫生保健知识，是进行老年口腔健康教育的生动教材，既适合于老年人阅读，也可供各级口腔医务人员参考。它的出版将有益于我国老年口腔保健工作的开展，特此，向各位读者推荐。

第四军医大学口腔医学院院长 刘志斌

1990年12月于西安

前 言

口腔疾病是老年人的一种常见病、多发病，当前，随着我国经济文化水平的不断提高和人口平均寿命的不断延长，老年口腔保健工作已日益受到人们的重视。古人云：“百物养生、莫先口齿”，过去，由于人们普遍缺乏口腔卫生保健知识，致使许多可以预防或可以早期治愈的口腔病发生发展，延误了治疗，给老年人带来不少痛苦，有的甚至终身贻患。

为了开展老年口腔健康教育，普及口腔保健知识，增强老年人的自我口腔保健能力，促进老年人口腔健康行为，提高老年人的心身健康水平，我们根据在临床工作中所遇到的一些问题和患者的来信问询，参阅国内外近期文献，编写了此书，以问答的方式讲述了口腔与牙齿的解剖生理、常见病防治以及口腔保健基本知识。俾使广大读者能掌握一定的口腔保健知识，以期达到“无病早防”，“有病早治”的目的。

在本书编写过程中，曾得到白求恩医科大学口腔医学院院长欧阳喈教授、解放军第208医院院长叶谋生主任医师的支持，脱稿后又蒙第四军医大学口腔医学院史俊南教授审阅，刘志斌院长为本书写序，在此一并致以衷心的感谢。

编著者

1990年12月于西安

目 录

序.....	(1)
前言.....	(1)
一、总论.....	(1)
1 老年人的年龄是如何划分的?	(1)
2 老年口腔医学有哪些研究内容?	(2)
3 为什么要重视老年口腔保健工作?	(4)
4 我国老年口腔医学有哪些进展?	(5)
5 老年人看口腔病前应做好哪几方面的准备?	(8)
6 老年口腔病患者有什么特点?	(9)
7 在老年口腔病的检查中应注意什么? ...	(11)
8 治疗老年人口腔病时应注意什么?	(12)
9 老年人用药要注意些什么问题?	(13)
10 如何对老年口腔病患者进行心理教育?	(15)
11 老年人口腔保健有哪些基本要求?	(16)
12 老年人口腔病和整个身体健康究竟有哪些关系?	(17)

13	老年人有哪些心理特点?	(19)
二、口腔解剖生理知识		
14	口腔包括哪些组织结构?	(21)
15	口腔有哪些生理功能?	(23)
16	牙齿牙周有哪些组织与功能?	(25)
17	人体最早衰老的表现是什么?	(28)
18	人衰老时颌面外观形态有哪些变化? ...	(29)
19	老年人颌骨、牙槽骨组织有什么变 化?	(30)
20	老年人的唾液腺有什么变化?	(31)
21	老年人牙龈组织有什么特点?	(33)
22	老年人口腔粘膜有哪些主要特征?	(34)
23	老年人牙体牙周组织有什么变化?	(35)
24	老年人味觉有什么变化?	(36)
25	老年人面部皱纹是如何形成的?	(37)
26	为什么有的老年人会长出新牙来?	(38)
三、口腔内科常见病防治知识		
27	牙痛怎么办?	(41)
28	老年人为什么容易塞牙?	(42)
29	老年人牙齿为什么会被磨损?	(44)
30	哪些原因可引起老年人腮腺渐渐肥 大?	(45)
31	老年人口臭的原因与防治方法有哪	

些?	(48)
32 老年人龋齿有什么特点?	(49)
33 为什么牙髓炎引起的牙痛很剧烈?	(51)
34 如何防治根尖周围炎?	(52)
35 牙周病是如何发生的?	(53)
36 牙周病对老年人有哪些危害?	(55)
37 如何预防治疗牙周病?	(56)
38 如何防治复发性口腔溃疡?	(58)
39 老年人口腔粘膜过度角化病有什么 特点?	(60)
40 如何防治口腔扁平苔藓?	(61)
41 怎样治疗三叉神经痛?	(63)
42 老年人歪嘴是“鬼风”吹的吗?	(64)
43 老年人口腔粘膜白斑是如何形成的? 怎样防治?	(66)
44 老年人牙齿楔形缺损是怎样形成的? ...	(68)
45 有些老年人为什么牙齿常常酸痛?	(69)
46 老年糖尿病患者可有哪些口腔表症? ...	(71)
47 口腔病灶是怎么一回事?	(72)
四、口腔外科常见病防治知识	(74)
48 哪些牙齿需要拔除?	(74)
49 老年人所有的残冠残根都应拔除吗? ...	(75)
50 拔掉一颗牙齿能引起全口牙齿松动	

	和脱落吗?	(77)
51	患心脏病的老年人能拔牙吗?	(78)
52	患高血压病的老年人拔牙时应注意 些什么?	(79)
53	患有肝脏病的老年人在进行拔牙时 应注意哪些问题?	(80)
54	拔牙能不疼吗?	(81)
55	拔牙术有哪些基本方法和步骤?	(83)
56	如何保护拔牙后的创口?	(85)
57	拔牙后感染怎么办?	(86)
58	拔牙后出血怎么办?	(87)
59	怎样及时发现口腔癌前病变?	(89)
60	怎样预防口腔颌面部恶性肿瘤?	(91)
61	常见口腔癌有哪些特点和预防方法? ...	(93)
62	如何治疗口腔颌面部恶性肿瘤?	(95)
63	有些老年人镶牙前为什么要行牙槽 骨修整术?	(97)
64	为什么有些老年人常常发生掉下巴? ...	(98)
五、	口腔义齿修复知识	(101)
65	为什么牙齿缺失要及时镶装?	(101)
66	拔牙后多久镶牙最合适?	(103)
67	镶什么样的假牙好?	(105)
68	覆盖托牙有什么优点?	(107)

69	用成品全口义齿镶复有哪些特点?	(109)
70	戴活动假牙应注意什么问题?	(110)
71	为什么戴假牙吃东西不香?	(111)
72	戴假牙疼痛与维生素缺乏有关吗?	(113)
73	一副假牙能用多长时间?	(114)
74	怎样使用和保护假牙?	(115)
六、口腔卫生保健知识		(118)
75	为什么老年人更应重视刷牙?	(118)
76	怎样选用药物牙膏?	(119)
77	老年人宜选用什么样的牙刷?	(121)
78	为什么要保持牙刷清洁?	(122)
79	什么是正确的刷牙方法?	(124)
80	为什么说睡前刷牙很重要?	(127)
81	如何使用牙签剔牙?	(128)
82	怎样正确使用牙线剔牙?	(130)
83	老年人怎样漱口?	(131)
84	吸烟对口腔有什么不良影响?	(132)
85	吸烟对面容有什么影响?	(133)
86	偏嚼对老年人有哪些危害? 如何纠正?	(135)
87	老年人吃饭时为什么应细嚼慢咽?	(136)
88	怎样防止和推迟面部皱纹的出现?	(138)
89	“养生十六宜”有哪些口腔颌面保	

健内容? (140)

90 如何练习口齿颌面按摩保健功? (141)

91 为什么应重视老年人的营养? (144)

(21) 老年人怎样进行体育锻炼? 145

(22) 老年人怎样进行呼吸系统的保健? 146

(23) 老年人怎样进行消化系统的保健? 147

(24) 老年人怎样进行泌尿系统的保健? 148

(25) 老年人怎样进行运动系统的保健? 149

(26) 老年人怎样进行神经系统的保健? 150

(27) 老年人怎样进行内分泌系统的保健? 151

(28) 老年人怎样进行免疫系统的保健? 152

(29) 老年人怎样进行心理保健? 153

(30) 老年人怎样进行社会保健? 154

(31) 老年人怎样进行环境保健? 155

(32) 老年人怎样进行安全防护保健? 156

(33) 老年人怎样进行法律保健? 157

(34) 老年人怎样进行道德保健? 158

(35) 老年人怎样进行艺术保健? 159

(36) 老年人怎样进行宗教保健? 160

(37) 老年人怎样进行哲学保健? 161

(38) 老年人怎样进行科学保健? 162

(39) 老年人怎样进行技术保健? 163

(40) 老年人怎样进行艺术保健? 164

一、总 论

1 老年人的年龄是如何划分的？

人的一生，按生长发育的不同阶段，可以划分为几个不同的时期。“老年”从生理的意义上讲，是生命过程中组织器官走向老化、生理功能走向衰退的阶段。衰老变化是循序渐进的，影响衰老的因素很多，每个人的衰老进度并不完全相同，而且即便在同一个人的身上，其各脏器系统的衰老变化也不是完全一致的。因此“老年”只能是概括的意义，很难明确从什么时候起就算进入老年了。但为了研究和医疗工作上的方便，我们只能以大多数人的变化时期为标准。根据文献资料，就年龄而论，一般可以划分为以下几个时期：

幼年期：从出生到6岁

童年期：6岁—12岁

少年期：12岁—18岁

青年期：18岁—25岁

壮年期：25岁—45岁

老年前期：45岁—59岁

老年期：60岁—79岁

长寿期：80岁以上

目前由于各国人口平均寿命不同、政治经济情况不同，世界卫生组织对全世界各地区老年人的年龄划分还没有作出统一的国际标准。一般发达国家的地区规定为65岁，在发展中国家较多的地区规定为60岁。1980年亚太地区第一届老年学学术会议规定，60岁以上为老年人。按照我国习惯和我国地处亚太地区，因而中华医学会老年医学学会1982年召开会议确定，我国的年龄划分仍以60岁以上者为老年人，老年的分期可按45—59岁为老年前期，60—79岁为老年期，80岁以上为长寿期。

2 老年口腔医学有哪些研究内容？

老年口腔医学，又叫老年口腔病学，在国外又称为老年牙科学，是老年医学中的一门学科。也是口腔医学中的一门学科。主要是以人体口腔组织作为研究对象，其内容包括：①在口腔医学和老年医学的基础上，研究人类口腔组织结构衰老的起因及发展过程；②研究老年性口腔疾病的诊

治，修复以及护理方法；③研究维持正常口腔状态，防止早衰，增进健康所需的卫生条件与方法。

老年口腔医学采用实验研究、流行病学调查、临床观察等方法，研究人类衰老阶段口腔与外界环境的相互影响，研究老年口腔疾病的发生、发展、防治的规律，并且不断总结经验，达到维持老年人口腔健康，从而增进老年人体质健康，延长寿命和提高老年人工作能力的目的。

在我国和世界各国一般把60岁以上的老年人作为研究对象，可是从预防角度来看，应该把45岁以上的中年人也纳入研究和保护的范畴，因为此时期已有口腔某些生理机能轻度老化的征象，各种口腔疾病的发病率也逐渐升高。

据调查，我国老年人中龋齿的发病率为78.16%，牙周病发病率为72.17%，牙齿磨损，楔形缺损为73.11%，牙列缺损占75.59%，牙列缺失占19.65%，肿瘤的发病率为1.61%，并且随着年龄的增高而增高，这些疾病都是老年口腔医学的重点研究对象。

老年口腔医学是一门研究防治口腔组织与功能早衰，促进健康与长寿的科学，老年口腔病的预防

重于治疗。

3 为什么要重视老年口腔保健工作？

随着经济、文化、科学和医疗保健事业的发展，人类寿命普遍延长。据 1982 年统计，我国人口寿命比解放前延长一倍，男性平均寿命达 66.95 岁，女性平均寿命达到 69.55 岁。联合国规定 60 岁以上老年人占总人口 10% 以上的国家称为“老年人型国家”，并预测到公元 2000 年，我国 60 岁以上老年人将占全国总人口数的 10%，到 2025 年，则达到 20%。由此可见，我国也很快即将进入老年型国家行列。

众所周知，口腔是消化系统的门户，营养丰富的食品，需要经过牙齿的咀嚼，才能容易被消化吸收。经过口腔，我们每个人一生要消耗大约 40 吨食物。人靠食物以增进健康、战胜疾病、延年益寿，口腔是维持生命的重要器官。

常常见到的情况却是这样，人们进入老年期以后，机体逐渐发生衰老和老化，除了可以发生多种老年病外，口腔组织和身体各部组织一样，在形态和生理功能方面也随着衰老而逐渐有所改变，在一定条件下，还会产生一系列老年口腔病。由于口腔