



疾病自我管理丛书

JIBING ZIWO GUANLI CONGSHU



- 丛书顾问 / 匡培根
- 丛书主编 / 张明群(美)

中老年

常见口腔 疾病防治

知识问答

ZHONGLAO NIAN

CHANGJIAN KOUQIANG JIBING FANGZHI

ZHISHI WENDA

编 著 / 袁超 张昕

编著单位 / 北京大学口腔医院预防科
北京大学口腔医院门诊部

 中国社会科学出版社
国家一级出版社
全国百佳图书出版单位



疾病自我管理丛书

中老年常见口腔疾病 防治知识问答

丛书顾问 / 匡培根

丛书主编 / 张明群 (美)

编 著 / 袁 超 张 昕

编著单位 / 北京大学口腔医院预防科
北京大学口腔医院门诊部



中国出版社

国家一级出版社

全国百佳图书出版单位

总 序

进入 21 世纪以来，随着我国经济的快速发展和老龄化进程的加速，健康教育已经越来越受到大家的重视。通过健康教育，不仅要防治常见病、多发病的科学知识普及到大众中去，更重要的是促使人们养成健康的生活方式，提高自我保健能力，为全民健康素质提高打下良好的基础。

近年来，中央文明办、民政部等部门为满足中老年人群的需求，组织了“夕阳红工程图书”编写工作，以充实城乡万家社区图书室。中国老教授协会心脑血管病防治专家委员会受委托组织编写的“疾病自我管理丛书”，以中老年常见病、多发病为主，2009 年已经出版了有关高血压、糖尿病、血脂异常、冠心病、脑血管病防治问题的图书。2010 年继续组织专家分批陆续编写更多的相关读物，涉及更广泛的常见病。因为这些都是对中老年人危害很大的疾病，加上有太多

总 序

进入 21 世纪以来，随着我国经济的快速发展和老龄化进程的加速，健康教育已经越来越受到大家的重视。通过健康教育，不仅要防治常见病、多发病的科学知识普及到大众中去，更重要的是促使人们养成健康的生活方式，提高自我保健能力，为全民健康素质提高打下良好的基础。

近年来，中央文明办、民政部等部门为满足中老年人群的需求，组织了“夕阳红工程图书”编写工作，以充实城乡万家社区图书室。中国老教授协会心脑血管病防治专家委员会受委托组织编写的“疾病自我管理丛书”，以中老年常见病、多发病为主，2009 年已经出版了有关高血压、糖尿病、血脂异常、冠心病、脑血管病防治问题的图书。2010 年继续组织专家分批陆续编写更多的相关读物，涉及更广泛的常见病。因为这些都是对中老年人危害很大的疾病，加上有太多

的困惑和误区，需要我们把这方面的知识介绍给患者及其家属，使广大中老年朋友从中获益。

“疾病自我管理丛书”的编委和作者都是在百忙的临床工作之余不辞辛劳，付出了大量的精力，牺牲休息和节假日，牺牲了与家人团聚的时间，才使丛书在较短时间内得以完稿。他们对待大众健康教育工作的认真态度和奉献精神使我钦佩与感激。尽管各位编者都作出了许多努力，但其中仍难免有一些不足之处，希望专业的医务工作者和广大读者提出宝贵的意见和建议，为我们今后继续出版更多、更好的健康教育作品，为广大的人民群众服务，为促进社会发展贡献一份力量。

还要对为本丛书付出大量心血的责任编辑冯义龙同志致以最诚挚的敬意和衷心的感谢。

张明群

中国老教授协会心脑血管病防治专家委员会副主任
首都医科大学宣武医院心脑血管病综合防治中心主任

序

随着我国物质文化生活水平的逐步提高，人的平均寿命也逐步增加，人口老龄化进程随之加快，使我们面临着越来越严重的老年人口不断增多的实际问题。如何提高老年人的生活质量，已逐渐引起社会的重视。

有些疾病可能我们一生都不会碰到，但口腔科疾病不同，几乎没有人的一生中从来没有遇到过口腔科问题，老年人更是如此。牙齿健康有益于老年人全身健康和生活质量提高，“牙好，胃口就好，吃嘛嘛香，身体倍儿棒”，一句广告语说明了较为浅显的牙齿健康与全身健康的关系。牙齿不好，咀嚼食物受到限制，会导致消化系统负担过重，长期就会导致营养问题。

科学研究表明，口腔疾病，尤其是牙周病和全身疾病存在关联。美国牙周病学会的研究报告表明，糖尿病患者患牙周病的概率是非糖尿病患者的两倍，合并牙周病的糖尿病患者病情更加不容易控制血糖；口

腔生物膜可能包含呼吸道病原体，并可能迁徙到肺部导致肺炎，牙周病可能加剧吸烟引起肺气肿和支气管炎；牙周病与心血管疾病有许多共同的风险因素；牙周病和骨质疏松症存在消极的相互作用；风湿性关节炎和牙周病可能存在共同的感染机制等。此外，缺牙会导致面貌的改变以及由于避免美观问题导致的笑容改变也会给老年人带来一些心理问题。

因此，口腔健康与老年人全身健康以及生活质量提高密切相关。关注口腔健康，坚持早晚刷牙，定期做口腔检查；治疗口腔疾病，不仅有利于维护口腔本身的功能，而且对全身健康也非常重要。我们希望能以此书为我国的老年人健康事业尽一点微薄之力，仅此而已。

由于学识及临床经验所限，难免有不当之处，还望读者批评指正。

编 者

2010年3月于北京

目 录

总序 / 1

序 / 1

第一章 中老年口腔保健知识 / 1

一、中老年人口腔的特点 / 1

1. 能简单介绍一下口腔的结构吗 / 1
2. 能简单介绍一下唇、颊、舌吗 / 1
3. 能简单介绍一下有关牙的知识吗 / 3
4. 能简单介绍一下涎腺吗 / 4
5. 口腔有哪些功能 / 4
6. 中老年人口腔情况有哪些变化 / 6
7. 中老年人牙体组织主要有哪些变化 / 7



8. 中老年人牙齿主要有哪些问题 / 9
9. 牙周组织有哪些主要结构 / 11
10. 中老年人牙周组织有哪些特点 / 12
11. 唾液腺有哪些功能 / 12
12. 老年人唾液腺有哪些特点 / 13
13. 口腔黏膜有哪些特点 / 13
14. 中老人口腔黏膜有哪些特点 / 13
15. 中老年人的舌有哪些特点 / 14
16. 中老年人到口腔科就诊时需要注意哪些事项 / 14

二、老年人自我口腔保健 / 16

1. 中老年人日常生活中如何进行自我保健 / 16
2. 能简单介绍一下保持口腔清洁的方法吗 / 17
3. 能简单介绍一下正确的刷牙方法吗 / 19
4. 刷牙不当会引起口腔问题吗 / 21
5. 睡前刷牙是否必要 / 22
6. 如何选择标准的牙刷 / 22
7. 如何正确使用电动牙刷 / 24
8. 如何保护牙刷, 何时应更换牙刷 / 25
9. 使用含氟牙膏有什么好处 / 26
10. 如何合理地选用药物牙膏 / 27
11. 如何选择漱口水的种类, 怎样应用才合理 / 28
12. 如何使用牙间隙刷和牙线 / 29
13. 如何进行牙龈按摩 / 30
14. 有口腔保健操吗 / 32



三、保护牙齿的良好习惯 / 33

1. 多吃哪些食物对牙齿有益 / 33
2. 咀嚼口香糖对牙齿有好处吗 / 34
3. 吃饭“细嚼慢咽”对牙齿有好处吗 / 35
4. 喝茶对牙齿有好处吗 / 36
5. 吸烟对口腔健康有何影响 / 37

第二章 常见中老年口腔疾病的防治 / 38

一、中老年人牙体牙髓病 / 38

1. 何谓龋病 / 38
2. 为什么会发生龋病 / 39
3. 中老年人龋病的易感部位在哪里 / 41
4. 中老年人龋病是如何分类的 / 42
5. 老年人龋病的易感因素有哪些 / 43
6. 中老年人如何预防根龋 / 44
7. 中老年人龋病的治疗原则及注意事项
有哪些 / 45
8. 何谓牙髓炎 / 47
9. 中老年人为什么会得牙髓炎 / 47
10. 中老年人牙髓炎的临床表现有哪些 / 48
11. 中老年人牙髓炎的诊断标准有哪些 / 48



12. 中老年人牙髓炎的治疗原则是什么 / 50
13. 中老年人如何预防牙髓炎 / 50
14. 何谓根尖周病 / 51
15. 中老年人根尖周炎的病因有哪些 / 52
16. 中老年人根尖周病有哪些症状 / 52
17. 中老年人根尖周病应如何治疗 / 55
18. 中老年人根尖周病的预后如何 / 57
19. 何谓牙体慢性损伤 / 57
20. 何谓楔状缺损 / 59
21. 中老年人牙隐裂应如何诊治 / 60
22. 何谓根管治疗 / 61
23. 何谓牙本质敏感 / 62

二、中老年人牙外伤 / 65

1. 何谓牙震荡 / 65
2. 何谓冠折 / 66
3. 何谓根折 / 66
4. 何谓冠根折 / 69
5. 何谓牙脱位 / 69

三、中老年人牙周疾病 / 71

1. 老年人牙周病现状如何 / 71
2. 中老年人牙周病的临床表现有哪些 / 71
3. 中老年人牙周病病因有哪些 / 72
4. 牙结石是怎么形成的 / 75



5. 中老年人牙周病的治疗原则有哪些 / 76
6. 什么时候需要进行牙周手术治疗 / 77
7. 患有全身疾病的中老年人能进行牙周治疗吗 / 78
8. 中老年人如何自我发现牙周病 / 80

第三章 中老年人拔牙 / 81

1. 什么样的牙齿需要拔除 / 81
2. 哪些情况不适合拔牙 / 83
3. 中老年人拔牙应采取的对策 / 84
4. 患有心血管病和高血压的老年人必须拔牙时怎么办 / 85
5. 拔牙后要注意些什么 / 86
6. 拔牙后出血怎么办 / 87
7. 怎样预防拔牙后感染和应对拔牙后疼痛 / 88

第四章 中老年人面部三叉神经痛 / 89

1. 何谓三叉神经痛 / 89
2. 原发性三叉神经痛与继发性三叉神经痛有何区别 / 90
3. 三叉神经痛的病因有哪些, 如何诊断 / 90
4. 可对三叉神经痛的治疗作一个简单的



介绍吗 / 91

5. 射频热凝疗法常见不良反应及并发症
有哪些 / 91

6. CT 引导下三叉神经射频热凝毁损术有哪些
优点 / 92

7. 哪些患者适合进行 CT 引导下三叉神经痛射
频热凝毁损术 / 93

8. 哪些患者不适合进行 CT 引导下三叉神经痛射
频热凝毁损术 / 94

9. 减少三叉神经痛发作的措施有哪些 / 94

10. 三叉神经痛需要与哪些疾病相鉴别 / 95

第五章 中老年人修复治疗 / 98

一、义齿 / 98

1. 中老年人缺失牙后为什么需要镶牙 / 98

2. 中老年人如何选择修复体 / 100

3. 老年人镶牙前应做哪些准备工作 / 101

4. 何谓活动义齿 / 102

5. 什么样的患者适合使用活动义齿 / 103

6. 配戴活动义齿有哪些注意事项及问题 / 104

7. 活动义齿容易出现哪些问题 / 106

8. 什么是隐形义齿 / 108

9. 固定义齿及其优缺点 / 109



10. 固定义齿与活动义齿比较有哪些优缺点 / 112
11. 做固定义齿为何要磨牙 / 113
12. 固定义齿如何进行口腔清洁 / 114
13. 什么是总义齿 / 115
14. 总义齿修复前应做哪些准备 / 115
15. 总义齿修复后的注意事项有哪些 / 116

二、种植修复 / 123

1. 何谓种植修复 / 123
2. 种植修复有什么优点 / 124
3. 种植修复的禁忌证有哪些 / 125
4. 种植手术有无痛苦 / 126
5. 种植修复前要做哪些准备 / 126
6. 种植修复后如何保护种植牙 / 127

第六章 老年人的口腔黏膜病 / 129

1. 为什么老年人常发生白色念珠菌病 / 129
2. 中老年人為何易得义齿性口炎 / 130
3. 复发性口腔溃疡是怎么回事 / 130
4. 口腔溃疡反复发作怎样治 / 131
5. 何谓扁平苔藓 / 132
6. 扁平苔藓的主要临床表现有哪些 / 134
7. 扁平苔藓的诊断要点有哪些 / 135



中老年常见口腔疾病防治知识问答

8. 扁平苔藓的治疗原则有哪些 / 136
9. 什么是口腔白斑 / 138
10. 老年人口腔黏膜白斑会恶变吗 / 139
11. 老年人口干的原因有哪些, 如何防治 / 139
12. 老年人口腔异味的原因、危害是什么, 如何防治 / 141
13. 什么是灼口综合征 / 142
14. 灼口综合征诊断要点及治疗原则有哪些 / 143

第七章 中老年人口腔癌 / 144

1. 能简单介绍一下有关中老年人口腔癌的知识吗 / 144
2. 口腔癌有哪些临床表现 / 145
3. 容易导致口腔癌发病的危险因素有哪些 / 146
4. 如何早期发现口腔癌 / 148
5. 哪些症状要警惕口腔癌 / 148
6. 能简单介绍一下口腔癌的防治原则吗 / 149

第八章 中老年人口臭 / 151

1. 中老年人口臭的原因有哪些 / 151
2. 引起口臭重要的非口腔疾病因素有哪些 / 152
3. 如何判断口臭与幽门螺杆菌感染有关 / 153



4. 心理因素也可引起口臭吗 / 153
5. 吸烟为什么会引起口臭 / 155
6. 糖尿病为什么会引起口臭 / 155
7. 如何消除口臭 / 156

第九章 中老年人全身性疾病与口腔疾病 / 158

一、全身性疾病与口腔疾病 / 158

1. 全身性疾病与口腔疾病有关系吗 / 158
2. 血液系统疾病与口腔疾病有关系吗 / 159
3. 内分泌疾病及代谢疾病与口腔疾病有关系吗 / 159
4. 免疫疾病与口腔疾病有关系吗 / 160
5. 营养缺乏性疾病与口腔疾病有关系吗 / 160
6. 传染病与口腔疾病有关系吗 / 161
7. 中毒与口腔疾病有关系吗 / 161

二、可能与口腔疾病关系密切的疾病 / 162

1. 有哪些疾病可能与口腔疾病有关 / 162
2. 能简单介绍心肌梗塞与口腔疾病的关系吗 / 162
3. 感染性心内膜炎与口腔疾病有关系吗 / 163
4. 慢性呼吸系统疾病与口腔疾病有关系吗 / 163
5. 糖尿病与口腔疾病有关系吗 / 163
6. 胃肠道疾病与口腔疾病有关系吗 / 164
7. 类风湿关节炎与口腔疾病有关系吗 / 165



第一章 中老年口腔保健知识

一、中老年人口腔的特点

1. 能简单介绍一下口腔的结构吗

答：口腔是消化道的起始部分。前借口裂与外界相通，后经咽峡与咽相续。口腔内有牙、舌等器官。口腔的前壁为唇，侧壁为颊，顶为腭，底为黏膜和肌等结构。口腔借上、下牙弓分为前外侧部的口腔前庭和后内侧部的固有口腔；当上、下颌牙咬合时，口腔前庭与固有口腔之间可借第三磨牙后方的间隙相通。

2. 能简单介绍一下唇、颊、舌吗

答：口唇构成口腔的前壁，分为上、下唇。两唇之间的裂隙称口裂，就是我们通常所说的口，其两侧结合处称