



口腔健康指导丛书

老年人

口腔健康指导

主编 / 刘洪臣



人民卫生出版社



口腔健康指导丛书

老年人

口腔健康指导

（第二版）



中国口腔健康促进委员会

口腔健康指导丛书

老年人

口腔健康指导

主 编 刘洪臣

副主编 储冰峰

编 者 刘洪臣

郭斌

徐娟

杜岩

汪林

蒋一

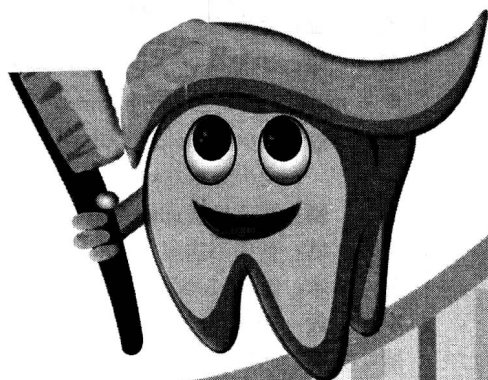
刘佼佼

肖 瑞

封纯真

夏 丽

孙 力



人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

老年人口腔健康指导/刘洪臣主编. —北京: 人民卫生出版社, 2011. 3

(口腔健康指导丛书)

ISBN 978-7-117-14080-5

I. ①老… II. ①刘… III. ①老年人-口腔保健-基本知识 IV. ①R78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 011076 号

门户网: www.pmph.com 出版物查询、网上书店
卫人网: www.ipmph.com 护士、医师、药师、中医师、卫生资格考试培训

版权所有, 侵权必究!

老年人口腔健康指导

主 编: 刘洪臣

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

010-59787586 010-59787592

印 刷: 北京铭成印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710×1000 1/16 印张: 5 插页: 1

字 数: 69 千字

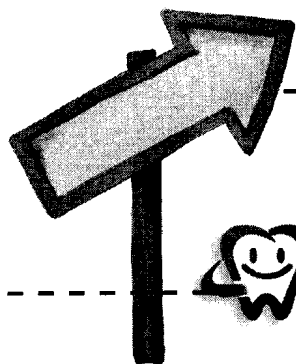
版 次: 2011 年 3 月第 1 版 2011 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-14080-5/R · 14081

定 价: 16.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社销售中心联系退换)



《口腔健康指导丛书》



主 任 陈贤义

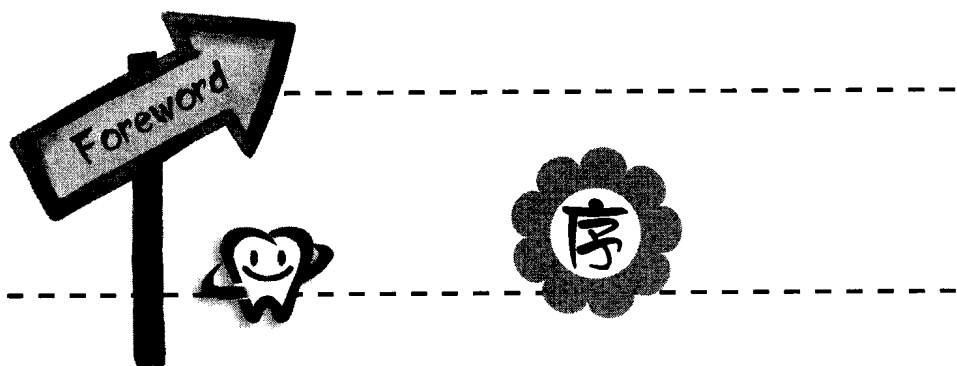
副主任 孔灵芝 王 兴

编委会委员(以姓氏笔画为序)

丁笑乙 王伟健 台保军 冯希平

刘洪臣 荣文笙 胡德渝 夏 刚

栾文民 葛立宏



口腔卫生是健康的重要组成部分,不仅反映生命质量,也是人类现代文明的重要标志,被世界卫生组织列为人体健康的十大标准之一。

多年来,我国口腔卫生工作坚持预防为主、防治结合,开展了口腔流行病学调查,初步摸清我国人民的口腔卫生状况和口腔疾病流行规律;以“爱牙日”为契机,广泛深入地开展大众口腔健康促进活动,提高了群众的口腔保健意识;推进口腔疾病防治网络建设,推广口腔疾病防治适宜技术,取得一定的成绩。但总体上看,我国居民口腔疾病发病率依然很高;群众口腔保健知识缺乏,防病意识较差;城乡口腔卫生服务体系和服务能力不能满足人民群众日益增长的口腔卫生保健需要。

健康教育和健康促进是贯彻预防为主,提供公共卫生服务的重要措施。通过多种渠道和方式将口腔健康知识和信息提供给大众,帮助公众养成良好的口腔卫生习惯,提高公众口腔健康水平,进而提高我国居民口腔健康水平。围绕这个目标,卫生部疾病预防控制局及时组织有关专家编写了《口腔健康指导丛书》。

丛书针对人生不同阶段中日常必需的口腔卫生知识、常见的口腔健康问题,由多位专家将自己多年从事临床工作中的所见所学,作了深入浅出、有针对性和说服力的解读,通俗易懂、图文并茂、可

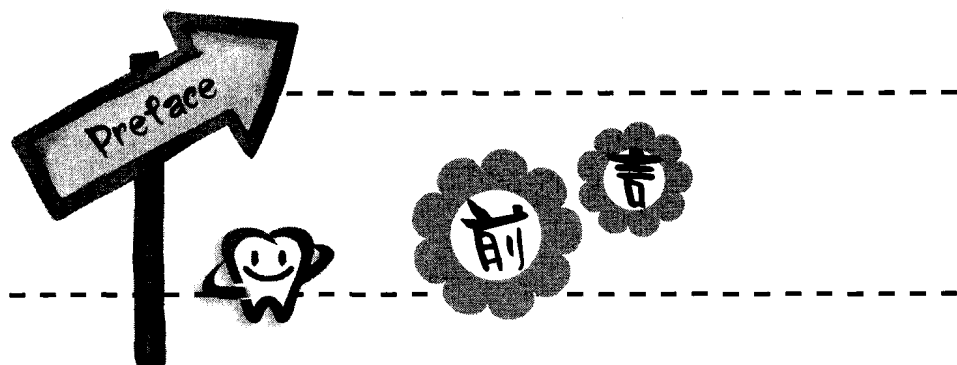


读性强,是帮助群众学习口腔保健知识并养成良好口腔卫生习惯的重要读本。

希望本丛书能够对普及口腔保健知识,培养良好的自我口腔保健意识起到积极的作用。

卫生部副部长

2010年8月25日



世界卫生组织认为,健康不仅是没有疾病和虚弱,而是身体、心理和社会功能三方面的完美状态。作为全身健康的重要组成部分,口腔健康直接或间接影响着全身健康。口腔健康是指无口腔颌面部慢性疼痛、口腔癌、口腔溃疡、先天性缺陷如唇腭裂、牙周(牙龈)疾病、龋病、牙齿丧失以及影响口腔的其他疾病和功能紊乱。

口腔疾病不但妨碍口腔行使正常功能,干扰口腔健康,严重的还可影响人的外貌形象和社会交往,甚至导致或加剧某些全身疾病,影响生命质量。我国居民口腔疾病患病率很高,人的一生中都有可能受到口腔疾病的困扰,而且 85% 以上的龋齿没有治疗,成年人几乎都需要牙周洁治。面对如此严重的口腔疾病流行态势,为了帮助我国居民掌握正确的口腔卫生保健知识,养成良好的口腔卫生习惯,提高口腔健康水平,卫生部疾病预防控制局组织有关专家编写了本丛书。

作为国内首部面向公众的口腔健康指导丛书,丛书针对人生不同阶段,分为《普通人群口腔健康指导》、《孕妇婴幼儿口腔健康指导》、《儿童口腔健康指导》和《老年人口腔健康指导》四本,分别由武汉大学口腔医学院台保军教授、北京大学口腔医学院荣文笙教授、葛立宏教授和解放军总医院刘洪臣教授负责组织编写。

丛书将各人群日常生活中常见的口腔健康问题和常用的口腔

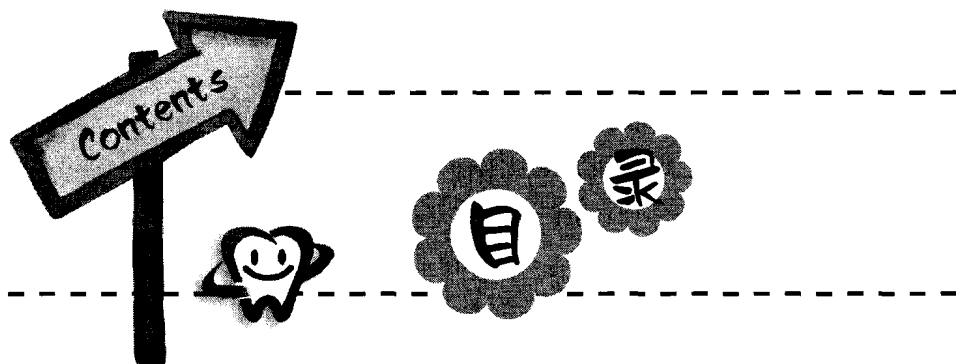


保健知识,以图文并茂的形式为读者加以详尽的解释说明,如有不足和缺陷之处,敬祈斧勘。

最后,我们对所有参与丛书编写和为丛书编写提供帮助的专家表示崇高的敬意,对大力支持丛书编写出版的强生(中国)有限公司李施德林表示衷心的感谢。

《口腔健康指导丛书》编委会

2010年8月9日



第一章 口腔健康是老年人全身健康的关键	1
1. 口腔健康促进全身健康	1
2. 幸福的晚年需要健康的牙齿	1
3. 老年口腔健康的标准	6
第二章 危害老年人口腔健康的常见病和多发病	7
1. 老年人龋病的特点	7
2. 老年人龋齿的危害	8
3. 老年人龋齿的治疗与预防	9
4. 老年人补牙时的准备	10
5. 老年人牙痛要多次才能治好吗	10
6. 老年人牙周病的特点	11
7. 老年人牙周病的治疗	12
8. 老年人牙周病的预防	13
9. 老年人牙本质敏感应及时到医院诊治	14
10. 老年人三叉神经痛是怎么回事	16
11. 老年人三叉神经痛的治疗	17
12. 老年人口腔易患哪些肿瘤	18
第三章 老年人牙残根、残冠的治疗与修复	20



1. 老年人残根、残冠是怎样形成的	20
2. 根据医生建议拔除残根、残冠	21
3. 残根、残冠的治疗意义	22
4. 残根、残冠的保存修复	24
5. 食物嵌塞应及时到医院诊治	25
6. 老年人什么样的牙需要拔除	27
7. 老年人拔牙前准备	28
8. 老年人什么情况下不能拔牙	29
9. 老年人拔牙后注意事项	29
10. 老年人拔牙后并发症和处理	30

第四章 危害老年人口腔健康的主要黏膜病

1. 口腔溃疡	32
2. 口腔扁平苔藓	34
3. 口腔黏膜白斑	35
4. 灼口综合征	35
5. 关注口腔黏膜变化,发现异常应及时诊治	36
6. 老年人感到舌痛怎么办	37
7. 老年人为什么常有口干症状	37

第五章 老年人镶牙的方法

1. 什么是活动义齿(可摘局部义齿)	40
2. 活动义齿有哪些特点	41
3. 什么是全口义齿	42
4. 全口义齿有哪些特点	42
5. 全口义齿使用的注意事项	44
6. 义齿的修理与更换	44
7. 何为固定义齿(冠修复、桥修复)	45
8. 固定义齿有哪些特点	45
9. 什么是种植义齿	46
10. 种植手术过程是怎么样的	48
11. 种植义齿有哪些好处	48



12. 种植义齿手术过程中及术后有什么不适	49
13. 种植义齿能用多长时间	49
14. 种植义齿贵吗	50
15. 种植义齿术后注意事项	50
16. 种植义齿该如何正确保养	51
第六章 老年口腔保健措施	53
1. 人老不掉牙,有牙就要坚持刷	53
2. 刷牙方法及牙膏选择	59
3. 牙线的使用方法	61
4. 牙间隙刷的妙用	62
5. 冲牙器在老年人口腔保健中的作用	62
6. 常用口腔保健操	63
7. 定期口腔检查	65
8. 口腔保健品的选择	67
9. 老年人定期口腔洁治很难受吗	67
10. 老年人定期牙周洁治应注意哪些事项	68



第一章

口腔健康是老年人 全身健康的关键

1. 口腔健康促进全身健康

口腔健康与全身健康密切相关。口腔健康是社会文明进步的标志之一,也是提高生命质量和生活质量不可缺少的一部分,这一观念已逐渐为广大人民群众所接受。人体在长期的进化中没有生长出多余的物件,因此人们不能把人体任何一个器官不当回事,对于老年人更应把住入口关的牙齿,这一道理其实很简单,没有健全的牙齿就没有很好的胃口,而没有很好的胃口,人的身体对于营养的吸收就会受到很大影响,也就不可能有好的身体。

现代口腔医学有大量研究和临床实践证据表明,口腔疾病(龋齿、牙周病、口腔黏膜病等)不仅影响口腔健康,牙痛、牙丧失与咬合不良等均能导致咀嚼功能降低或丧失,牙龈、牙根或牙神经的炎症等均能引起疼痛,造成机体不适,同时可引起全身性疾病,如神经系统、内分泌系统、心血管系统和呼吸系统疾病,影响生活质量,因此,必须及时加以控制。

口腔健康是人体健康和生命质量的重要组成部分,是延长人健康寿命不可缺少的重要支柱。维护口腔健康有助于促进全身健康,提高生命质量、延长人的寿命,口腔健康促进全身健康。

2. 幸福的晚年需要健康的牙齿

我国从 1999 年就进入了老龄社会。2005 年底,我国老年人口已达到 1.44 亿,占全国总人数的 11%,到 21 世纪中期,老龄人口将



达到 30%。中国将长期是世界上老龄人口最多的国家。

口腔健康直接影响老年人全身健康状况与生活质量,口腔疾病可导致疼痛、咀嚼和吞咽困难以及言语障碍。这些口腔症状可能是系统疾病用药的并发症,而口腔细菌感染也可引起身体其他部位的并发症。口腔疾病是威胁我国老年人身体健康的重要公共卫生问题。可见口腔健康与全身健康息息相关,没有达到口腔健康的老年人不是真正健康的老年人。随着我国经济的高速发展,人民生活水平日益提高,老年人口腔卫生问题越来越突出。

(1) 随年龄增长,口腔组织发生增龄性变化

人体从 60 岁开始步入老年阶段,这一阶段有其独特的生理代谢特点。如基础代谢率下降,细胞的功能下降,同时器官的功能也有所改变。口腔的衰老与全身的衰老密切相关。随着年龄的增长,与口腔相关的各种组织器官(牙体、牙周、黏膜、牙龈、颌骨、肌肉、皮肤、关节)都可发生明显的增龄性改变。如上、下颌骨可出现骨质疏松、牙槽骨吸收;牙质出现重度磨耗,釉质脱落;牙齿形态改变,牙髓腔变小,根管变细甚至闭塞,出现牙龈与牙槽骨附着松弛,牙龈及口腔黏膜变薄并出现萎缩;腮腺及下颌下腺等唾液腺组织、颞下颌关节等结构也可发生老化改变。这些改变导致各种老年口腔疾病在发病与防治上的特殊性。

(2) 老年人群中常见的口腔疾病

老年人常见的口腔疾病有:龋病、牙周病、由龋病牙周病导致的失牙、口腔黏膜病和口腔癌。第三次全国口腔健康流行病学调查结果显示,我国老年人龋齿患病率高达 98.4%。世界卫生组织把龋齿列为仅次于心血管疾病和癌症之后应重点防治的第三大非传染性疾病。牙周病是发生在牙龈、牙周膜、牙槽骨和牙骨质等牙齿支持组织的疾病。牙周病是老年人最常见的口腔疾病之一,流行病学调查结果显示:我国老年人牙周病患病率在 80% 以上,龋病与牙周病是造成老年人牙齿缺失的主要原因。在我国,中老年人牙齿缺失很普遍,“老掉牙”状况依然严重。全国 65~74 岁老年人平均存留牙数为 20.97 颗。全国 65~74 岁老年人有牙齿缺失的为 86.1%。当失牙数占全口牙的 1/4 以上时就会妨碍咀嚼功能,从而影响食物的消化吸收。10% 以上的老年人全口牙都已失去,全口或半口无牙的老



年人咀嚼功能丧失,面部皱纹增加,面型改变,对美观影响很大。因此,牙齿缺失会严重影响老年人的身心健康和生命质量。此外,修复治疗的情况不容乐观,调查显示义齿修复率仅为 42.6%,其中尚有 24.2% 的义齿为不良修复体。老年人口腔组织的增龄性变化,生理功能的退化,免疫功能的降低和系统性疾病增多,使得老年人易发生各种口腔黏膜病。第三次全国口腔健康流行病学调查报告中指出,65~74 岁老年人口腔黏膜异常检出率为 7965/10 万。目前老年人的口腔黏膜疾病包括以下几种类型:因增龄性改变而出现口腔灼痛、干燥、味觉异常为特征的口腔灼痛综合征等疾病;因牙齿的磨损、脱落,牙齿残留的尖锐边缘、不良的义齿修复体等刺激因素反复刺激黏膜,而出现的创伤性溃疡、白色过角化病等;因糖尿病、高血压等全身性疾病以及治疗这些疾病的药物而影响口腔的结构及功能,并伴发口腔真菌感染。口腔黏膜病多为长期不愈的慢性疾病,口腔黏膜长期处于感觉异常、疼痛甚至溃烂状态,进食、交流和睡眠质量都受到影响。口腔癌易“青睐”中老年,是世界上最常见的 10 种癌症之一。口腔癌主要包括舌癌、颊癌、牙龈癌、腭癌、唇癌、上下颌骨癌、口底癌等。口腔癌的好发年龄是 40~70 岁,以男性居多。65~74 岁老年人恶性肿瘤检出率为 30/10 万。由于口腔颌面部解剖结构复杂,与眼、中耳、颅底等重要器官或部位紧密比邻,因此发生于该区域的肿瘤累及范围广,治疗方法复杂,副作用大,严重影响机体的基本生理功能,外形缺损率高,造成严重的心理、交流和进食障碍,降低老年人生活质量。

(3) 口腔疾病与老年人全身性疾病的关系

口腔疾病不仅影响口腔器官发挥功能,也常影响全身健康状况。

牙与心脏似乎没有关联,然而医学研究发现,心脏病与牙病有着内在的必然联系。牙病是临床常见病、多发病,尤其是中老年人,龋齿、牙周炎、牙龈萎缩、口腔溃疡等的发生率很高。在一般人看来,牙病不算什么大毛病,实际上,牙病不可小视,它能成为细菌性心内膜炎、冠心病等心血管疾患的危险诱因。因而,牙好对心脏有利,牙不好往往导致并促进心脏疾病的发生。

牙病能引起急性、亚急性细菌性心内膜炎。一些细菌学检查报



告证明,引起细菌性心内膜炎的致病菌常与患者牙及牙龈病灶处的细菌一致,如草绿色链球菌、金黄色葡萄球菌、白色葡萄球菌等,这些病菌常寄生在牙病患者的龋洞和牙周袋内,一般药物很难彻底将其清除。因而,细菌持续不断的进入血液,通过血液循环停滞于心脏血管和心瓣膜,在此滋生繁殖,进而引起心内膜炎症。特别是一些风湿性和先天性心脏病患者以及体质虚弱、机体免疫力不高、身体各器官协调功能较差的中老年人,更容易因牙病灶诱发细菌性心内膜炎,这已为许多临床病例所证实,且有不少研究报道牙病灶消除后,有心脏器质性病变的患者大多不再复发细菌性心内膜炎。值得一提的是,1993年在美国对近10 000名年龄在25~74岁的人进行的全国健康和营养调查研究结果显示,牙周病患者患心血管疾病的危险性与没有牙龈疾病的人相比,高出25%;1996年的一项涉及1147人的研究进一步证实,冠心病和脑卒中的发病率与牙周状况确有重要的联系。人们猜测,寄居于牙龈病灶处的幽门螺旋杆菌等细菌引起持续性血液感染,导致血管发炎,从血管壁炎症部位脱落下来的“伤疤”组织,易聚集成块造成血管栓塞。因此,有专家说“目前越来越多的证据表明,如果牙齿不健康,尤其是患有牙周疾病,有可能是引发冠心病的一个极其危险的因素。”

鉴于牙病与心脏疾病的因果关系,专家们告诫人们:平时应注意口腔卫生,不可视牙病为儿戏,患了牙病应及时就医,尽早消除病灶。牙好对心脏有利,消除引发心脏疾患的牙源性危险因素,对于维护机体健康、提高生存质量具有重要意义。

研究表明口腔病灶主要分为两大类:①为牙髓及根尖周的感染性病变,包括死髓牙、根尖周肉芽肿、根尖周囊肿和根尖周脓肿等;②为牙周疾病,包括牙龈炎、牙周炎、牙周萎缩等。口腔病灶内的微生物及其他分解产物可以通过呼吸道、消化道、筋膜层、骨髓腔等直接扩散引起急慢性感染,也可通过血液循环引起全身细菌感染,其致病菌多为链球菌和厌氧菌等。牙周细菌及产物亦可引起机体免疫反应和炎症,诱发一些全身性疾病。

文献报道口腔病灶感染可能导致或诱发的疾病种类很多,主要有以下几种:



心血管疾病:口腔感染引起急性或亚急性感染性心内膜炎是牙周病与全身健康有关的最为明显和肯定的例子,其致病菌为草绿色链球菌。由于存在风湿性/先天性心脏瓣膜病损或植入人工瓣膜,当出现暂时菌血症时可引发心内膜炎,据统计,该病中的10%~30%与拔牙手术、牙周洁治或牙源性感染有关。

关节炎:主要是风湿性关节炎和类风湿关节炎,这些病例常可在血液中出现很多的抗溶血性链球菌抗体,有的病例在去除口腔病灶后可明显的缓解症状。

糖尿病:主要为2型糖尿病。据报道,2型糖尿病患者经彻底的牙周治疗后,牙周情况明显好转,同时患者的胰岛素用量也减少,糖化血红蛋白水平下降;与其相应的是糖尿病患者往往牙周状况不佳,合并牙周炎等,血糖也不易控制;两者呈正相关性。

眼病:与口腔病灶感染有关的有虹膜炎、睫状体炎、脉络膜炎、球后脓肿等。据统计:虹膜炎中12%由牙病引起,睫状体炎中也有10%由牙病引起。

其他全身性疾病:口腔是消化道的开口,也与呼吸道直接相通,口腔中的细菌,尤其是牙周袋内大量毒性较强的厌氧菌,都可以直接进入呼吸道或消化道。在全身抵抗力下降时诱发深部器官的疾病。如幽门螺旋杆菌是慢性胃炎,胃溃疡的病原菌,牙菌斑是该菌的贮库,严格的牙周治疗后,牙菌斑中的幽门螺旋杆菌大大减少,胃中幽门螺旋杆菌清除率也提高。类似的例子如:牙周袋内的致病厌氧菌也可导致老年体弱者或长期卧床者发生肾炎等肾脏疾病及肺部感染,亦可引起头痛、眩晕、脑脓肿等神经系统性疾病。因此,从预防的观点来看,所有牙病都应予以治疗,并不在于其是否已成为病灶。此外,由于缺牙导致面貌的改变以及由于美观问题导致的笑容改变,也会给老年人带来一些社会、心理问题。反复发作的口腔黏膜病不仅使老年人进食困难、营养不良,长期服药也会加重老年人肝肾功能的负担,影响全身性疾病的治疗。口腔颌面部的肿瘤常使患者面容损毁,且由于口腔的血供非常丰富,肿瘤容易发生转移,威胁患者生命。

口腔健康与全身健康息息相关,拥有健康的口腔是拥有幸福晚年生活的重要前提之一。老年人拥有一副健康的牙齿则咀嚼功能