



全齡綻放 健康笑容

老年人口腔健康





口腔健康為何重要

無論年齡多大，口腔健康都是您整體健康的重要組成部分。

- 65 歲及以上的成年人患口腔疾病的風險更高。
- 口腔健康狀況不佳與某些慢性疾病之間存在關聯。
- 牙齒或牙齦疼痛會導致進食困難，進而影響營養攝入與整體健康。
- 良好的口腔健康能提升自信、舒適度和生活品質。





常見口腔健康問題

部分可導致口腔健康狀況不佳的問題包括：

- 口乾
- 蛀牙和牙齒脫落
- 牙周病

口腔健康也可能受到某些慢性疾病的影響，例如：

- 失智症（可導致口腔健康難以良好維持）
- 管控不佳的糖尿病（可增加患牙周病及其他口腔感染的風險）
- 口腔癌（會影響維持口腔健康的組織）



口腔保健小貼士

- 每天使用含氟牙膏刷牙兩次。
- 每天使用牙線或牙間刷清潔牙縫。
- 使用無酒精漱口水漱口。
- 多喝水，保持體內水分充足。
- 避免吸煙，少飲酒。
- 少吃含糖零食和飲料。
- 每 6 個月看一次牙醫。諮詢假牙護理、處方牙膏及口腔癌篩檢相關事宜。



常見問答集

即使我已經沒有天然牙，還需要去看牙醫嗎？

需要。牙醫還可以檢查您的牙齦和假牙，並篩檢口腔癌。

晚上需要戴著假牙嗎？

不需要。睡前請取出假牙，沖洗並輕輕刷洗。向牙醫諮詢夜間浸泡假牙的相關事宜。

如果我身體不便、難以刷牙，怎麼辦？

使用手柄更大、更易握持的牙刷，或是電動牙刷。向牙醫諮詢其他選擇。

如何緩解口乾？

經常小口喝水，或咀嚼無糖口香糖。向牙醫或醫師諮詢唾液替代品、漱口水，或是調整用藥（藥物可能是導致口乾的原因）。

我應該吃什麼來保持口腔健康？

建議多吃水果、蔬菜、全穀物、低脂乳製品，以及更多植物蛋白（如豆類、堅果）和低脂動物蛋白（如雞肉、魚肉）。

刷牙時出血，正常嗎？

不正常。如果刷牙時牙齦出血，請去看牙醫，這可能是牙周病或其他口腔健康問題的徵象。

愛護口腔， 永不嫌晚！

如需幫忙查找您附近的低收費牙科保健提供者，或需要牙科保險方面的協助，請致電 **311**。

如需詳細資訊，請造訪
nyc.gov/adult-oral-health。