



# 全龄绽放 健康笑容

老年人口腔健康





# 口腔健康为何重要

无论年龄多大，口腔健康都是您整体健康的重要组成部分。

- 65 岁及以上的成年人患口腔疾病的风险更高。
- 口腔健康状况不佳与某些慢性疾病之间存在关联。
- 牙齿或牙龈疼痛会导致进食困难，进而影响营养摄入与整体健康。
- 良好的口腔健康能提升自信、舒适度和生活质量。





# 常见口腔健康问题

部分可导致口腔健康状况不佳的问题包括：

- 口干
- 蛀牙和牙齿脱落
- 牙周病

口腔健康也可能受到某些慢性疾病的影响，例如：

- 痴呆症（可导致口腔健康难以良好维持）
- 管控不佳的糖尿病（会增加患牙周病及其他口腔感染的风险）
- 口腔癌（会影响维持口腔健康的组织）



## 口腔保健小贴士

- 每天使用含氟牙膏刷牙两次。
- 每天使用牙线或牙缝刷清洁牙缝。
- 使用无酒精漱口水漱口。
- 多喝水保持体内水分充足。
- 避免吸烟，少饮酒。
- 少吃含糖零食和饮料。
- 每 6 个月看一次牙医。咨询假牙护理、处方牙膏及口腔癌筛查相关事宜。



# 常见问题

**即使我已经没有天然牙，还需要去看牙医吗？**

需要。牙医还可以检查您的牙龈和假牙，并筛查口腔癌。

**晚上需要戴着假牙吗？**

不需要。睡前请取出假牙，冲洗并轻轻刷洗。向牙医咨询夜间浸泡假牙的相关事宜。

**如果我身体不便、难以刷牙，怎么办？**

使用手柄更大、更易握持的牙刷，或是电动牙刷。向牙医咨询其他选择。

**如何缓解口干？**

经常小口喝水，或咀嚼无糖口香糖。向牙医或医生咨询唾液替代品、漱口水，或是调整用药（药物可能是导致口干的原因）。

**我应该吃什么来保持口腔健康？**

建议多吃水果、蔬菜、全谷物、低脂乳制品，以及更多植物蛋白（如豆类、坚果）和低脂动物蛋白（如鸡肉、鱼肉）。

**刷牙时出血，正常吗？**

不正常。如果刷牙时牙龈出血，请去看牙医，这可能是牙周病或其他口腔健康问题的征兆。

# 爱护口腔， 永不嫌晚！

如需帮忙查找您附近的低收费牙科保健提供者，或需要牙科保险方面的协助，请致电 **311**。

如需更多信息，请访问  
[nyc.gov/adult-oral-health](https://nyc.gov/adult-oral-health)。