

特殊时期，中老年朋友如何维护口腔健康？

中老年人由于各项生理机能退化，常患有不同程度的基础疾病，如高血压、冠心病、慢性阻塞性肺炎、糖尿病等。若此时再发生口腔疾病，口腔中的感染和炎症因子可能导致和促进全身系统性疾病的发生和发展，危害全身健康，影响生命质量，可谓“雪上加霜”，因此一旦感染上新型冠状病毒，发展成危重症的风险更高。

但疫情期间，口腔诊疗属于高风险诊疗，目前上海口腔门诊及诊所几乎全部停诊，因此做好疫情期间口腔健康管理更加凸显重要性！

老年朋友如何维持口腔健康？

对于老年人而言，首先要保持良好的口腔卫生，日常及时清洁口腔，每天早晚刷牙，如有条件每顿饭后刷牙，如存在牙齿敏感，可采用温水或具有脱敏功能的牙膏刷牙。使用牙线、牙间隙刷、冲牙器等将食物碎屑从牙缝中清除，勤漱口，避免用牙签剔牙。

其次，戴假牙的老年朋友，饭后应将假牙取下及时清洁，睡前应将假牙取下，浸泡

在清水中。如佩戴全口假牙，每日睡前可用软布蘸清水轻轻擦拭口腔黏膜。

此外，老年朋友还应注意饮食习惯，多喝水、多食用纤维含量高的水果、蔬菜、谷类，有利于口腔自洁，提高口腔黏膜抵抗力。减少含糖食物和饮料的进食量和次数，忌辛辣及过烫食物，不吃烧烤类、油炸类食物。同时保持心情舒畅，保证充足的睡眠，避免过度劳累。

牙齿剧烈疼痛、面部肿胀等急症如何应对？

1、剧烈疼痛

◆急性牙髓炎：一般表现为自发性阵发性痛、夜间痛，冷热刺激可加剧疼痛，疼痛的牙齿常常不能定位，且可引起头、颞、耳等部位的疼痛。如出现上述情况，可先口服止痛药物控制，避免用患牙进食，若无法缓解则参照口腔急症进行处理。

◆急性根尖周炎：一般表现为自发性持续性跳痛、咬物时疼痛剧烈，能清楚知道疼痛的患牙，且患牙有浮动或伸长的感觉。如出现上述情况，可先口服止痛药物控制，避免用患牙进食，若无法缓解则参照口腔急症进行处理。

◆牙周脓肿：发病突然，患牙处牙龈发红、肿胀突起，患牙疼痛剧烈。如出现上述情况，可先口服止痛药物控制，避免用患牙进食，若无法缓解则参照口腔急症进行处理。

◆冠周炎：牙齿周围的牙龈组织红肿、疼痛，可同时伴有不同程度的颊部肿胀，张口受限，但全身无自觉症状。疫情期间若出现类似情况参照急症情况处理。

2、间隙感染

口腔内存在的红、肿和化脓等炎性病

灶可蔓延至口周间隙，引起颌面部肿胀，发热、乏力等全身症状，病情严重者可合并全身感染。疫情期间若出现类似情况参照急症情况处理。

3、关节脱位

常常出现在大张口时，一般表现为脸变长或突然不能闭口，流涎，说话吐字不清。疫情期间若出现类似情况参照急症情况处理。

4、口腔出血

若口腔内出现持续性、难以自愈的出血时，应参照急症情况处理。

5、颌面部外伤

若因跌倒、体育运动或者交通事故导致颌面部外伤、牙齿折裂牙髓暴露等情况，应参照急症情况处理。

口腔健康与全身健康密切相关，做好疫情期间老年人口腔健康管理，是实现全人群全周期健康的重要保障！如果有任何口腔特殊情况或紧急问题，欢迎加入我们的线上爱牙直播课堂，口腔专家在线问答，帮助大家找到解决方法。



本期直播嘉宾
孙正伟

上海知名口腔门诊院长
美学修复专家
综合齿科专家
ICOI 国际口腔种植医学会会员
中华口腔医学会会员

本版块活动为公益活动，不向参加者推荐医疗服务或者其他商品，相关信息仅供参考。

通知
新民健康线上爱牙课堂开课啦！

扫码进群
口腔大咖在线答疑

为此，新民健康特推出“微信爱牙课堂”系列直播讲座，邀请沪上知名口腔专家在线为市民朋友答疑解惑，帮助解决各类口腔问题，分享爱牙护齿的小技巧，同时针对牙齿疼痛、牙龈红肿、牙外伤、颌面感染等口腔急症支招应对方法！

直播时间：2月22日周六上午10:00

参与方式 >>>

微信扫码入群
参与直播讲座



爱牙咨询热线：021-52921992

或编辑短信“爱牙+姓名+联系方式”
发送至：13331917156

良好习惯的家风，
我传承。



中宣部宣教局 中国文明网

24小时读者服务热线
962555

本报零售价
每份 1.00元

