



# 健康口腔 健康体魄

提高人们对如何保持健康至老年的认识



World Oral  
Health Day  
20 March



FDI World Dental Federation

[worldoralhealthday.org](http://worldoralhealthday.org)

# 健康口腔 健康体魄

到2050年，世界上25%的人口将超过60岁，即20亿人。研究表明，老年人尤其容易受到口腔健康状况不佳的影响，导致全身健康产生不良后果。这就是为什么确保人们不仅寿命长、而且要活得健康、没有口腔疾病的重要性。



## 老年人能做些什么？

- 养成良好的口腔卫生习惯：大多数口腔疾病是可以预防的；因此，每天用含氟牙膏刷牙两次，并清洁牙缝，就可以避免疼痛和感染。此外，每天清洁活动义齿是必要的。
- 减少摔倒的风险：如果牙齿松动，或者假牙不再合适，尽快去看牙医。颌骨有助于保持平衡。
- 享受健康多样的食物：准备均衡的膳食，避免在两餐之间吃零食，特别是那些富含糖的零食。把甜食限制在餐后食用。
- 避免口干：咀嚼无糖口香糖，吃无糖硬质糖果，吃饭时喝水，每天定时喝少量水，使用不含酒精的漱口水，使用润唇膏来舒缓干裂或干燥的嘴唇。



## 牙医能做什么？

- 通过与患者讨论主要的共同危险因素，即糖的摄入、使用烟草、饮食习惯和饮酒，促进全身健康。
- 帮助患者养成日常的口腔卫生习惯，提供定期咨询。
- 使用微创治疗，提高生活质量。



## 政府能做些什么？

- 消除经济障碍：很大一部分老年人可能负担不起口腔疾病治疗。
- 消除物理障碍：改善医疗服务的可及性（例如，交通服务或流动牙科诊所）。
- 通过将口腔保健纳入初级保健模式，动员保健体系的所有利益相关方。

更多信息请查看中华口腔医学会官方网站：  
<https://www.cndent.com/project/wohd>

