

健康口腔 幸福生活

在年迈时，推广维持和提高生活质量的方法



World Oral
Health Day
20 March



fdi
FDI World Dental Federation

健康口腔

幸福生活

到2050年，世界上25%的人口将超过60岁——大约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，这可能对他们的全身健康和**生活质量**产生负面影响。

这就是为什么必须提供正确的支持并采取预防措施，以确保人们不仅寿命更长，而且生活得更健康、更快乐，不患口腔疾病。

老年人可以做什么？



- **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，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，尽快去看口腔医生。下颌有助于保持平衡。
- **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**：嚼无糖口香糖，吃无糖硬质糖果，吃饭时喝水，每天定时喝少量的水，使用不含酒精的漱口水，使用润唇膏来舒缓干裂的嘴唇。

口腔医生可以做什么？



- 与患者讨论主要的共同危险因素，即糖、烟草、饮食和酒精，**促进全身健康**。
- **养成日常的口腔卫生习惯**，定期提供信息。
- **使用微创治疗**，可以对生活质量产生特别有益的影响。

政府可以做什么？



- **消除经济障碍**：很大一部分老年人可能负担不起口腔护理。
- **消除物理障碍**：提供改善可及性的口腔保健系统（如交通服务或移动式牙科诊所）。
- 通过将口腔保健纳入初级保健模式，**动员次路上的所有利益相关方**。

获取更多信息和支持：

fdiworlddental.org/oral-health-ageing-population

