

# 中老年人如何保护口腔

您知道口腔健康是老年健康幸福的关键吗？  
尽管口腔问题可能随着年龄增长而增加，预防措施帮助您在老年中享受健康、快乐的生活。

## 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非常必要的。

## 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。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。把甜食限制在正餐后食用。

## 避免口干

嚼无糖口香糖，吃无糖硬糖，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。

