随着年龄增长，人体的身体器官都会衰老，口腔组织也不例外。不管是牙齿还是牙龈，都会存在不同程度的增龄变化，出现各类问题，困扰老年人的生活。提高对口腔健康的护理意识，和预防口腔疾病是的重要措施。

老年人常见口腔问题

1. 龋齿

又称蛀牙，是牙体组织逐渐毁坏崩解的一种牙病。老年人口腔粘膜萎缩、牙龈萎缩、齿缝增大，导致食物残渣积留，细菌易于停留繁殖，如不及时治疗，就可能导致牙齿缺失。

2. 口腔炎

老年人因为年龄增加导致新陈代谢失衡，免疫力、抵抗力降低、口腔粘膜变薄、萎缩、角化或干燥导致更加的敏感，易引起口腔的灼热、溃疡、疱疹、白斑等炎症。

3. 牙周炎

这是病变已经累积了深层的牙周组织，牙槽骨破坏吸收，牙齿出现松动，牙床反复出现疼痛、脓疱，自我感觉牙齿变长移动，甚至牙齿自行脱落等。反复发作的牙周炎是老年人牙齿脱落的主要原因。

4. 口臭

老年人口腔内唾液分泌减少、食物残留、牙周病、牙垢和牙结石堆积，清洁假牙不彻底以及糖尿病器官功能障碍等全身性疾病，都会导致口腔异味，严重者影响生活。

牙齿护理要避免这些认知误区

1. 牙齿松动脱落是自然现象，防无用，治无益。

2. 牙齿越磨越结实。

3. 抽烟喝茶，沉积的黄牙黑牙不可以再白。

4. 只要坚持刷牙，就没必要洗牙。

5. 掉一两颗牙，不必补，等全掉光了，再换全口假牙。

老年人口腔护理

1. 坚持早晚刷牙

选用软毛牙刷，刷牙方法可以参考巴氏刷牙法，刷毛和牙面呈45度角，并且朝向牙龈小幅水平颤动拂刷，刷到牙齿的每个面，刷上前牙舌面时，刷头竖放在牙面上，上下提拉颤动，刷颊舌面采用拂刷方法保持动作连贯，刷咬合面时，刷毛指向咬合面，前后来回刷，保证每个牙面都有足够的浮刷时间，刷牙时间至少2至3分钟。

2. 学会漱口

口含多半口水，闭嘴，上下牙齿自然接触，鼓动两颊和唇部，用水的力量反复冲洗口腔各部，使滞留在牙齿缝隙中的食物和粘附在牙齿上的细菌得以消除。饭后漱口要用温水，避免冷水刺激口腔，亦可用温茶水，因为茶水中还有微量氟类矿物质，有预防蛀齿的作用。

3.提倡戒烟限酒

烟与酒都能导致牙齿变黄，改变口腔环境，所以戒烟限酒能有效防止牙齿变黄脱落，促进牙龈部位血液循环，保护牙齿。

4. 经常叩齿

刷牙后口腔微闭，上下牙齿相互轻叩，用力不宜过大，所有的牙齿都要叩到，叩齿能够促进下颌关节牙龈和牙周的血液循环，锻炼了咀嚼肌和牙周围的软硬组织，坚固了牙齿。坚持每日2到3次，每次100下左右，有保护牙齿不易脱落的作用。

5. 经常按摩牙龈

按摩牙龈可以加速血液循环，增加牙龈组织氧和其他营养物质的供应，促进新陈代谢，延缓牙龈萎缩。方法是用干净的手指在牙龈上按摩，按摩时按压和旋转运动相结合，重复10到20次，牙龈的外面和里面都应进行按摩。

6. 饮食护理

多吃菠萝、芹菜等蔬菜水果，还有排骨汤等及其他含有丰富蛋白质、矿物质、维生素的食物，经常食用有益坚固牙齿。

7. 定期进行口腔检查

老年人每年应进行一次口腔检查，对牙齿疾病要早发现，早诊断，早治疗，不要等到牙痛的时候才去看医生。发现自己口腔有咀嚼无力、牙龈出血等要及时进行检查治疗。接受口腔保健治疗，及时去除牙菌斑，积极防止牙菌斑的形成，是预防牙周病的重要步骤。