

長者的牙齿护理 DENTAL CARE FOR THE OLDER ADULT

你不会因年纪大而不可以拥有健康的牙齿和牙床。现时照顾牙齿的工作就如你年轻时照顾牙齿一样重要。选择每天在家中好好地照料你的牙齿和牙床将会为你的健康和感觉带来很大的改变。你要学会如何保护你的笑容。

1. 我的口腔健康会否影响我的身体健康?

(Does the health of my mouth affect the health of my body?)

会。研究发现牙齿和牙床健康可以减低患上心脏病和肺病的风险。如果你有糖尿病，亦会影响你控制血糖的水平。牙齿和牙床的蛀坏是由于细菌感染造成，并可通过血液扩展到身体各部份。牙床疾病可以增加患上心脏病的机会 1 至 3 倍。你可以从呼吸中将细菌吸进肺部而增加了患肺炎的风险。口腔的问题可以影响你的整体健康。你最后一次见牙医是甚么时候？每天的口腔护理和定期见牙医都是保持健康的重要方法。

2. 我应该多久见牙医或牙齿保健员一次?

(How often should I visit my dentist or dental hygienist?)

如果你已经超过一年没有见过你的牙医或牙齿保健员，那么你应该马上打电话约见。你的牙医或牙齿保健员会告诉你多久要做一次检查和洗牙。

在你检查时请带备以下资料:

- 药物和过敏纪录
- 正服用的药物包括维他命和在药房买的成药
- 医生们的姓名和电话
- 牙医或假牙师的姓名和电话
- 全副或部份的假牙 (就算你没有用，亦要带备)
- 紧急联络人士的姓名和电话
- 所有牙齿保健计划资料：包括私人或政府长者牙齿及眼镜资助计划 (The Dental and Optical Assistance for Seniors Program)

3. 我如何在有生之年保留我的牙齿?

(How can I keep my teeth for the rest of my life?)

- 每日早晚用软毛的牙刷和含氟的牙膏来刷牙、刷牙床和舌头两分钟
- 用牙线清洁牙缝。如你不能用牙线，可向牙齿保健员查询可用甚么工具去清理牙缝间的牙斑菌
- 如你的肩部、手臂或手掌不能移动，可联络牙齿保健员或职能师，尝试用别的办法让牙刷及清洁剂可以清洁牙缝
- 如果你是吸烟人士，你应该考虑戒烟。烟草可导致牙床疾病、失去牙齿、蛀牙及牙齿治疗的愈合问题。可与护齿工作人员了解那种产品可以帮助你戒烟

4. 如我佩带假牙, 我要多久见牙医一次?

(I wear dentures, how often should I visit the dentist?)

当你去见牙医时, 他们会做一个口腔癌检查。就算你用假牙也应该到牙医处检查假牙是否合适、有没有患上口腔癌或其他口腔问题。记住在用膳后要清洁假牙。为了确保假牙底下的口腔健康, 晚上要将假牙脱下。

5. 我有患上口腔癌的风险吗? 口腔癌有甚么征状?

(Am I at risk of getting mouth cancer? What are the signs of mouth cancer?)

你可能会发现在口腔中有硬块、凸块或疮等其颜色有变, 可以是: 白色、红色、紫色或者黑色; 它们可以带或不带疼痛。这些改变可以出现在唇、舌头或在口腔中任何位置。如发现以上情况超过 14 日, 请马上联络你的牙医。每年最少要作口腔检查一次。

6. 我经常口干, 那应该用甚么口腔产品?

(I have dry mouth, what mouth products should I use?)

超过 800 种药物可以导致口干。如果你用药去控制以下疾病, 你可能会出现口干, 包括: 高血压、胆固醇、痛症、焦虑或者忧郁症、过敏或哮喘、抽筋、帕金森症的或阿尔茨海默氏症。你可联络牙医或家庭医生找出原因, 并可在药房买到一些帮助减低口干或嘴唇干的牙膏、漱口水、口部滋润软膏或喷雾。

7. 我已超过 65 岁, 是否依然有牙齿保险?

(I am over 65 years old; do I have coverage for dental care?)

长者牙齿及眼镜资助计划 (The Dental and Optical Assistance for Seniors Programs) 提供了基本的保障, 在 5 年内最高可获 5000 元资助。而你可享有的数额是基于你的年薪。如你已申请了亚省长者福利计划 (Alberta Seniors Benefit Program), 你应该已经登记了牙齿及眼镜资助而毋须重新申请。如有任何疑问, 可致电 1-800-642-3853 或浏览网页 www.seniors.alberta.ca

8. 我如何可以得到更多的资料?

(Where can I find more information?)

如要得到进一步的资料, 可联络你的牙医。如要得到 24 小时的护士意见或健康资讯, 可致电亚省健康连线, 免费电话 1-866-408- 5465。卡加利国语健康联系电话: 403-943-1554, 卡加利粤语健康联系电话 403-943-1556。

资料来源: 亚省医疗服务局卡加利地区社区口腔健康计划

如你想阅读之前的「健康人生路」文章, 可到浏览

www.calgaryhealthregion.ca/programs/diversity/multilingual_health_services.htm, 在此你亦可得到你自己语言的有关医疗资料。