

Traditional Chinese

長者的牙齒護理 DENTAL CARE FOR THE OLDER ADULT

你不會因年紀大而不可以擁有健康的牙齒和牙床。現時照顧牙齒的工作就如你年輕時照顧牙齒一樣重要。選擇每天在家中好好地照料你的牙齒和牙床將會為你的健康和感覺帶來很大的改變。你要學會如何保護你的笑容。

1. 我的口腔健康會否影響我的身體健康?

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

會。研究發現牙齒和牙床健康可以減低患上心臟病和肺病的風險。如果你有糖尿病，亦會影響你控制血糖的水平。牙齒和牙床的蛀壞是由於細菌感染造成，並可通過血液擴展到身體各部份。牙床疾病可以增加患上心臟病的機會 1 至 3 倍。你可以從呼吸中將細菌吸進肺部而增加了患肺炎的風險。口腔的問題可以影響你的整體健康。你最後一次見牙醫是甚麼時候？每天的口腔護理和定期見牙醫都是保持健康的重要方法。

2. 我應該多久見牙醫或牙齒保健員一次?

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

如果你已經超過一年沒有見過你的牙醫或牙齒保健員，那麼你應馬上打電話約見。你的牙醫或牙齒保健員會告訴你多久要做一次檢查和洗牙。

在你檢查時請帶備以下資料:

- 藥物和過敏紀錄
- 正服用的藥物包括維他命和在藥房買的成藥
- 醫生們的姓名和電話
- 牙醫或假牙師的姓名和電話
- 全副或部份的假牙 (就算你沒有用，亦要帶備)
- 緊急聯絡人士的姓名和電話
- 所有牙齒保健計劃資料：包括私人或政府長者牙齒及眼鏡資助計劃 (The Dental and Optical Assistance for Seniors Program)

3. 我如何在有生之年保留我的牙齒?

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

- 每日早晚用軟毛的牙刷和含氟的牙膏來刷牙、刷牙床和舌頭兩分鐘
- 用牙線清潔牙縫。如你不能用牙線，可向牙齒保健員查詢可用甚麼工具去清理牙縫間的牙斑菌
- 如你的肩部、手臂或手掌不能移動，可聯絡牙齒保健員或職能師，嘗試用別的辦法讓牙刷及清潔劑可以清潔牙縫
- 如果你是吸煙人士，你應考慮戒煙。煙草可導致牙床疾病、失去牙齒、蛀牙及牙齒治療的癒合問題。可與護齒工作人員了解那種產品可以幫助你戒煙

**4. 如我佩帶假牙, 我要多久見牙醫一次?
(I wear dentures, how often should I visit the dentist?)**

當你去見牙醫時, 他們會做一個口腔癌檢查。就算你用假牙也應該到牙醫處檢查假牙是否合適、有沒有患上口腔癌或其他口腔問題。記住在用膳後要清潔假牙。為了確保假牙底下的口腔健康, 晚上要將假牙脫下。

**5. 我有患上口腔癌的風險嗎? 口腔癌有甚麼徵狀?
(Am I at risk of getting mouth cancer? What are the signs of mouth cancer?)**

你可能會發現在口腔中有硬塊、凸塊或瘡等其顏色有變, 可以是: 白色、紅色、紫色或者黑色; 它們可以帶或不帶疼痛。這些改變可以出現在唇、舌頭或在口腔中任何位置。如發現有以上情況超過 14 日, 請馬上聯絡你的牙醫。每年最少要作口腔檢查一次。

**6. 我經常口乾, 那應該用甚麼口腔產品?
(I have dry mouth, what mouth products should I use?)**

超過 800 種藥物可以導致口乾。如果你用藥去控制以下疾病, 你可能會出現口乾, 包括: 高血壓、膽固醇、痛症、焦慮或者憂鬱症、過敏或哮喘、抽筋、帕金森症的或阿爾茨海默氏症。你可聯絡牙醫或家庭醫生找出原因, 並可在藥房買到一些幫助減低口乾或嘴唇乾的牙膏、漱口水、口部滋潤軟膏或噴霧。

**7. 我已超過 65 歲, 是否依然有牙齒保險?
(I am over 65 years old; do I have coverage for dental care?)**

長者牙齒及眼鏡資助計劃 (The Dental and Optical Assistance for Seniors Programs) 提供了基本的保障, 在 5 年內最高可獲 5000 元資助。而你可享有的數額是基於你的年薪。如你已申請了亞省長者福利計劃 (Alberta Seniors Benefit Program), 你應該已經登記了牙齒及眼鏡資助而毋須重新申請。如有任何疑問, 可致電 1-800-642-3853 或瀏覽網頁 www.seniors.alberta.ca

**8. 我如何可以得到更多的資料?
(Where can I find more information?)**

如要得到進一步的資料, 可聯絡你的牙醫。如要得到 24 小時的護士意見或健康資訊, 可致電亞省健康聯線, 免費電話 1-866-408- 5465。卡加利國語健康聯線電話: 403-943-1554, 卡加利粵語健康聯線電話 403-943-1556。

資料來源: 亞省醫療服務局卡加利地區社區口腔健康計劃

如你想閱讀之前的「健康人生路」文章, 可到瀏覽 www.calgaryhealthregion.ca/programs/diversity/multilingual_health_services.htm, 在此你亦可得到你自己語言的有關醫療資料。