

在退休前後的牙齒保健計劃



口腔健康，有助保持身體活力和健康、維持良好營養和自尊感。透過持續的護理和預防，包括定期牙齒檢查，你可作出計劃，讓你一生都保持口腔健康。

卑詩省的省民，愈來愈能夠使其牙齒長壽。預期大部份的成人，在他們退休時，即使並非保持全部真牙，大部分原有的真牙，仍然存在。

然而，單靠恆常刷牙和使用牙線清潔牙齒，縱使你使用電動牙刷，也不能保證你在90歲時仍能夠咬吃蘋果。當你退休後，你同樣需要繼續定期見牙醫，接受專業護理，這樣，當你年老時，才能保持牙齒健康。

你的口腔亦會老化。即使最清潔健康的口腔，也可能會出現牙齦衰退（當你的牙齦萎縮，較多齒根外露，便容易有蛀牙）或患上牙科疾病。舉例來說：年齡在60至79歲之間的成人，43%的齒根受蛀，相對來說，年齡在20至39歲¹之間的成人，只有6%有這情況。

年紀較大的成人，出現的牙齒問題往往較廣泛，並會導致疼痛、感染和掉牙。年齡在40至69歲之間的成人，有4%的人已脫掉所有牙齒。至於年齡在60至79歲¹之間的成人，這個數字高達22%。研究也顯示，卑詩省的成人在蛀牙、掉牙和補牙方面的綜合比率也較高²。

失去原有牙齒，可以影響你身體的營養，以致難以享受多種食物、引致說話不清晰、降低自尊感。牙科疾病亦會影響你的整體健康。口腔健康欠佳會影響其他健康問題，例如：糖尿病和心臟病。

此外，60歲以上的成人，罹患口腔癌的機會最高，其他高危因素包括酗酒和大量吸煙，如果既喝酒又吸煙，則尤其危險³。口腔癌極具破壞能力，但如果能及早發覺，很大機會它可以治癒。據估計，約有84%⁴的口腔癌，可以由牙醫發現⁴。

倘作出計劃和持續加以預防，即使60歲也可保持活力，亦可長期維持牙齒健康。

參考資料：

¹Health Canada. The Canadian Health Measures Survey, Oral Health Component (2010)

²The British Columbia Dental Association's 2006 Adult Dental Health Survey; Health Canada. The Canadian Health Measures Survey, Oral Health Component (2010)

³Health Canada website (oral cancer)

⁴Canadian Cancer Statistics (2007)

欲知更多有關任何年齡人士的口腔護理的資料，請與你的牙醫聯絡，或瀏覽網址：yourdentalhealth.ca。

Plan to keep your teeth—before and after retirement (Traditional Chinese)

一生受用的口腔健康四步曲

保持牙齒、牙齦和牙具清潔。每天用柔軟牙刷或電動牙刷及含有氟化物的牙膏刷牙，睡覺前尤應如此。請用牙線清潔牙齒。緊記每天至少用牙線清潔牙齒一次，尤其是在牙具(例如牙冠)附近位置。

如果你的牙具需要任何特別護理，請告訴你的牙醫。你的牙齒、牙齦和牙齦會隨著年齡而改變。在你步入晚年之前，你可能需要重複一些醫治牙齒的程序，或者需要修補或更換牙具。

即使退休後，亦須定期檢查和清潔牙齒。預先計劃所有延伸的醫療護理需要，包括牙齒護理。你應考慮在退休後，購買私營或團體的醫療保險計劃，或者儲備積蓄來支付定期的預防患病的護理，包括檢查和清潔牙齒。

透過牙醫定期檢查，可及早發現口腔疾病，有助制止或緩減口腔疾病，使治病的成效更佳。你的牙醫可以監察你的軟組織和牙齒的健康、檢測口腔癌、審視任何身體健康方面的顧慮，並且監察你的牙具是否仍然合適，並且發揮應有功能。

保持健康。有益身體的食物，亦對你的牙齒有益！限制每日進食的甜味食物和飲品。選擇營養豐富的小食和飲品，例如：芝士、堅果和水。飲食後用水漱口。

讓牙醫或認可專業人員知悉你的近況。你的牙醫或認可專業人員，是你口腔的醫生。如果你正服食任何藥物，及/或健康狀況有任何改變，請把近況告知他們。許多慢性疾病直接影響你的牙齒、骨骼和軟的口腔組織。例如：一些藥物可以引致口乾，增加牙齒蛀蝕機會。

繼續保持活躍、與人交往、飲食健康、護理牙齒。切勿忘記你還需要延伸的醫療健康保險。這樣，健康甜美的笑容，便可伴你一生！