

### 問：年齡增長對口腔健康有怎樣的影響？

答：年齡增長經常會造成牙齒、口腔和牙齦的狀態發生微妙或顯著的變化，包括：

**保持牙齒清潔和亮白：**隨著年齡的增長，在牙齒上聚集而成的一個無色細菌層即齒菌斑，會加快形成速度。此外，牙齒填補材料隨著時間推移會變弱而開裂，使得齒菌斑在填料四周累聚，從而使填料更難清潔並導致牙齒蛀蝕加劇。隨著年齡增長常常會發生一些變化，使牙齒變黑。

**您的加州牙科協會 (CDA) 會員牙醫能做些什麼？**定期由 CDA 牙醫進行預防性檢查，有助於保持牙齒清潔和牙齒填料維護良好。此外，如果您有健康的牙齒結構，CDA 牙醫可能建議您做牙齒美白，使您的牙齒更顯潔白、年輕。

**牙齦病：**齒菌斑中的細菌會產生毒素，毒素會刺激牙齦並使其發炎，導致牙齦組織與牙齒分離，產生空洞。如果不治療，牙齦病會損害固定牙齒的骨骼，導致不必要的掉牙。假牙配合不當、口腔衛生不良、疾病和一些藥物會使牙齦疾病加劇，並發生咀嚼問題和疼痛。

**您的 CDA 牙醫能做些什麼：**定期檢查牙齒可以幫助控制牙齦病的惡化，並減少其破壞性作用。

**隨著年齡的增長：**牙齦會開始退縮。牙齦退縮會使牙根暴露於齒菌斑之下，使牙根對溫度更敏感，更容易受到蛀蝕。

**CDA 牙醫可以協助您：**做預防性照顧，這種照顧對於降低牙齦病發病率和疾病程度有助益，牙醫還能治療牙根敏感並修復蛀蝕的牙根表面。

**口乾：**口乾是唾液流量減少引起的，並會導致牙齒損害。唾液流量減少可能是由於疾病或藥物的副作用，比如抗組胺藥、減充血劑、心臟病藥物或利尿劑。流量減少會影響牙齒，因為唾液在口中起清潔劑的作用，可以沖走並緩和齒菌斑產生的酸性物質。唾液也含有礦物質，這些礦物質不斷地洗浴牙齒表面，協助牙齒保持堅固。當唾液流量不足，牙齒蛀蝕更容易發生。

**您的 CDA 牙醫能做些什麼：**CDA 牙醫可以協助確定「口乾」是否正在影響您的口腔健康，並可以建議使用醫療產品和預防性措施消除口乾的影響。許多緩解口乾影響的產品，可以在當地藥店的牙科區找到。

### 問：要保持口腔健康和維持原有生活方式應該做些什麼？

答：定期去看您的 CDA 牙醫。按計畫定時檢查是預防和診斷年齡增長引起的問題的最好方式。CDA 會員牙醫接受過檢查牙齦和牙齒情況變化的訓練，此項檢查是定期口腔檢查的一部分。口腔、牙齦和牙齒問題如果不治療可能產生需要更多治療的問題，早期治療牙齦病和蛀牙可減少治療和費用。此外：

- 良好的自我照顧可以協助減少齒菌斑的形成。但是，即使最好的自我照顧也無法完全防止牙垢（硬化的齒菌斑）在牙齒上的形成。保持牙齒清潔和最佳的牙齒健康需要定期檢查牙齒。
- 每天使用含氟牙膏和 CDA 牙醫推薦的其他產品可以加強牙釉質並減少牙齒蛀蝕，尤其是在暴露的牙根周圍形成蛀蝕。
- 現有的選擇有植牙、假牙和其他牙齒修復方法。CDA 牙醫可以填補牙齒掉落形成的缺口或替換病牙，協助您維持良好的咀嚼面和咬合對準，使您能輕鬆地咀嚼、舒適地飲食、自信地微笑。
- 牙醫是醫療隊伍的一員，牙醫能診斷一些需要治療的疾病。CDA 牙醫時常能夠在定期牙齒檢查中發現糖尿病、口腔癌或不良藥物反應和相互反應的早期徵兆。需要注意的是，您的醫學疾病可能會影響 CDA 牙醫的牙科照顧方法。有心臟病或高血壓的牙病患者在做某些牙科手術之前需要預先服藥，或者改變他們的常規藥物。在定期檢查中您應該與 CDA 牙醫討論這些疾病。

### 問：花錢保持良好牙科健康值得嗎？

答：是的。要知道選擇不照顧牙齒、口腔和牙齦是要付出代價的。這些代價包括不適或疼痛、可進食的食物受到限制導致營養不良以及自我感覺不佳的微笑。此外，眾所周知口腔健康是總體健康的重要組成部分。已知牙齦病與許多其他健康問題有聯繫，包括心臟病和糖尿病。維護口腔健康的決定也是一個維護總體健康的決定。

目前的好消息是，在 CDA 牙醫的協助下，可以設計一個治療計畫，協助您以合理的費用獲得高品質的生活方式。去牙科診所檢查是良好口腔和總體健康的基礎。