

口腔健康对老年人营养状况的影响探讨

王润胜

(湖南省应用技术学院 湖南 常德 415000)

【摘要】老年人的身体健康问题是近年来受到国家关注的重要问题之一，影响老年人身体健康的因素有很多。俗话说“病从口入”，老年人的口腔健康与整个身体健康情况有着重要的联系，若口腔衰弱可能会导致老年人营养不良，从而导致其他严重的后果。口腔健康问题常见的有口腔卫生不良，龋齿，牙周病或义齿问题等。老年人的子女以及护理人员都应当重视老年人的口腔保健工作。

【关键词】口腔健康；老年人；营养状况

1 老年人口腔结构和生理的变化

对于老年人来讲，当年龄到达 50 岁左右，口腔就会发生各种变化，例如牙齿周围会残留各种牙菌斑，结石，或碎屑，从而产生各种口腔问题。例如出现龋齿或牙周病。另外，随着年龄的增长，老年人的牙齿颜色和磨损程度以及咬合面都会出现各种变化，在牙根部也会产生更多的沉积物，从而导致牙齿的骨质增生，牙齿左右的血管数量会变小，但此时若将牙齿拔除，受到老年人身体状况的影响，创面很难恢复。除此之外，每个牙齿周围都会有一些韧带或者白细胞，随着年龄的增长，韧带的弹性和细胞的活力都会有所降低，这些都会带来一定的牙周病。

老年人的口腔粘膜以及口腔周围的触觉也会随着年龄增长而逐渐消失，并且会伴随牙齿脱落和骨质疏松等症状。但是这些症状并不像身体其他部位的症状能够及时发现，因此，老年人应当及时关注自己口腔的问题。老年人口腔黏膜病主要由念珠菌病，角膜炎，义齿刺激性增生，念珠菌性白斑，口腔癌等，尤其是在自然牙齿脱落，佩戴义齿的老年人中更为常见。据不完全统计，老年人若佩戴全口义齿，黏膜病的发病率远远高于长有天然牙齿的老年人。

2 老年人常见的口腔问题

2.1 牙齿数量减少

专业研究表明，在老年人群中，营养不良患者与营养状况良好的老年人相比，牙齿数量会平均减少一颗。若天然牙齿均已脱落，老年人的整个身体质量以及生活质量都会受到影响。通常情况下，若老年人能够拥有 20 颗牙齿，则整个身体状况良好，如果无牙列，则很可能会出现营养不良，从某种程度上讲，威胁老年人营养状况的主要因素就是牙齿数量的减少。

2.2 舌压降低

舌压降低直接会导致口腔衰弱，而舌头，上颚和食物之间的压力也会随着舌压的降低不断减少，从而阻碍咀嚼能力和吞咽能力，严重的会导致出现腹部饱胀感，进食明显减少，因此也会带来身体健康状况的威胁。在加拿大，对一些养老院的老年人进行舌压和进食时间相关调查结果显示，老年人由于舌压降低，每分钟消耗卡路里会有明显减少，这样就会使老年人在摄入能量过程中出现失衡，从而影响身体健康。

2.3 咀嚼能力下降

在泰国，相关专家对老年人进行口腔健康的状况和咀嚼能力之间的关系调查，结果表明，身体状况不良的老年人咀嚼能力均低于身体状况良好的老年人。由此表明，咀嚼能力直接影响老年人的身体健康。由于咀嚼能力下降，老年人在摄入的肉类，蔬菜或水果等硬质食物时就会减少，这些食物中的矿物质或蛋白质等营养物质由于长期不能摄入，从而导致营养失衡，威胁生命安全。

2.4 吞咽困难

口腔的吞咽能力也会对老年人的营养情况产生联系。同样是加拿大相关医学家做出的研究，吞咽困难的老年人发生营养不良的风险均高于吞咽能力较好的老年人。吞咽困难会对口腔所有环节产生影响，例如影响进食过程，影响摄入食物的比例，这些都会由于机体得不到足够的营养而出现病症。一些子女或护理人员为了减少老年人的吞咽困难，在为老年人选择食物时，可能会将硬质的食物进行碾碎或捣碎至糊状，但这样一来，很可能会改变食物中的营养结构，或导致营养成分流失。久而久之，也会由于营养物质摄入较低，而产生各种营养不良现象^[1]。

3 口腔健康对老年人身体状况的影响

3.1 口腔健康与老年人患疾病的关系

老年人的口腔健康直接与整个身体健康产生联系。有效改善口腔健康可以更好的提高老年人的身体状况，从而提高精神健康。近年来，中国人口结构不断变化，疾病形式也呈现多样化发展，老年患有慢性疾病已经成为常见现象，但多数慢性疾病都与口腔有关系。例如，有关研究认为，老年人的糖尿病与牙周疾病有着直接关系，牙周疾病比较严重的老年患者在糖尿病的治疗中也颇有难度。另外，牙周病与心脏病也有一定的关系，因为如果牙周出现疾病或牙齿脱落，缺血性中风的风险就会成倍增高。老年人牙齿脱落的数量也可以用来心血管系统疾病和循环系统疾病的预测中。

3.2 口腔健康与老年人幸福感的关系

老年人若患有口腔疾病会直接导致生活质量和幸福感的降低。因为口腔健康是保障进食正常的重要基础，进食正常也会促进心理健康^[2]。有关心理学家通过调查发现，老年人若拥有健康的牙齿，参与社交活动时也会更加积极。因此，老年人若出现口腔问题或牙齿问题，应当及时治疗，防止出现对身体，精神等的影响。除此之外，老年人口腔的健康问题也会影响生活质量。在德国，相关专家通过调查发现，一些老年人由于佩戴义齿，口腔健康状况明显降低，生活质量也受影响。如果老年人的自然牙齿低于 16 颗，牙龈不健康，牙周病较多或口腔干燥，会直接影响生活质量。若全口无牙或者牙齿所剩数量非常少，很容易造成老年人的残障，甚至危及生命安全，更是加速衰老的前兆。

4 老年口腔健康标准

1978 年国际初级保健大会发表了著名的《帕拉木图宣言》，指出：“健康不仅仅是没有疾病或衰弱。而是身心健康、社会幸福的完美状态”。它反映了人的生命活动包含着生理（躯体）健康、心理（精神）健康和环境（自然环境和社会环境）健康三个不可分割的组成部分。

口腔健康是人体健康的组成部分，口腔健康标准的建立，是在正确健康观的指导下，反映出口腔的特点。1965 年世界卫

生组织指出“牙齿健康是牙齿、牙周组织、口腔邻近部位,以及颌面部无组织结构与功能异常”。1981年世界卫生组织制定的口腔健康标准是“牙齿清洁、无龋洞、无疼痛感、牙龈颜色正常、无出血现象”。它表明口腔健康包含三个方面的内容:良好的口腔卫生、健全的口腔功能,以及没有口腔疾病。

口腔疾病往往造成很多人丧失牙齿,甚至丧失咀嚼功能,达到上述口腔健康标准的困难巨大。为此,日本人对老年人口腔健康提出了一个“8020”计划,即80岁的老年至少有20颗功能牙(即能够正常咀嚼食物、不松动的牙)。建立这一标准的目的是,通过延长牙齿的寿命来保证人的长寿和提高生命质量。第三次全国口腔健康流行病学调查结果显示,我国65-74岁老年人患龋率为98.4%,牙周健康率仅为14.1%,达到“8020”计划要求困难重重,因此,我国口腔医务工作者提出现阶段我国可试行“6020”计划,即60岁老年人,能够保留20颗正常咀嚼食物、不松动的功能牙。

5 老年人口腔健康管理策略

5.1 含漱护理

在老年人口腔健康管理中,含漱是一种最为简单的口腔健康管理方式,通过采用物理方式,即可有效清除老年人口腔中的残渣以及分泌物,进而显著降低牙周病发生率。由于含漱护理方式便捷,因此,老年人的接受度比较高,有利于引导老年人自动清洁口腔,同时,在含漱过程中,还可促进老年人口腔周围肌肉运动,由于含漱护理的可操作性比较强,并且操作方式便捷,因此应用优势显著。在老年人含漱护理中,含漱护理溶液,用舌头在口腔中反动,使得口腔护理液能够在口腔中持续保留3分钟以上,每2h左右含漱一次,尤其需要注意在每餐后含漱,据此清洁口腔卫生。通过指导老年人进行含漱护理,能够显著改善口腔酸性环境,充分清除口腔中的食物残渣,保持口腔清洁卫生,降低口腔感染发生率。

5.2 擦洗护理

通过对部分医学文献资料进行分析,在老年人口腔健康管理中,通过采用擦洗护理模式,能够暂时性的减少口腔中各类游离细菌的数量,但是,无法全面清除附着于牙齿表面的各类细菌,对此,应当指导老年人对牙齿进行擦洗护理。部分老年人无法含漱,或者开口难度比较大,或者有出血倾向,对此,可采用擦洗护理模式。在口腔擦洗护理中。需选择应用无菌纱布,蘸取部分口腔护理液,从老年人口腔外侧前牙开始,向外一颗颗擦拭,在牙齿擦拭过程中,可适度按摩牙床,牙和牙颈结合部位容易有食物残渣,因此,对于这一部位,应当注意反复擦洗。另外,在老年人口腔牙齿擦洗护理中,纱球的应用也比较常见,与棉球相比,纱球的擦洗效果更好,由于纱球表面的孔隙比较多,因此,在利用纱球对牙齿进行擦洗时,摩擦力比较大,由于孔隙较多,因此,附着于老年人牙齿表面的各类杂质也可直接吸附在纱球上,进而达到良好的清洁效果。除此以外,还可指导老年人采用一次性口腔清洁牙刷对口腔进行清洁护理,在利用牙刷清洁口腔时,牙刷可充分接触口腔,因此去污效果显著,同时,一次性牙刷柔软,损耗低,可显著节约口腔清洁护理所需时间。通过对口腔清洁牙刷的组成结构进行分析,刷头是由白色锯齿状海绵所构成的,而锯齿状结构能够与人体牙齿的咀嚼面充分温和,并且刷头为白色,因此,便于在清洁护理中观察口腔物分泌情况,据此检查口腔的健康程度。另外,刷头与牙刷柄直接连接,能够避免采用镊子夹取纱布或者棉球清洁口腔时的危险因素,因此,一次性牙

刷的安全性更高。

5.3 冲洗护理

在老年人口腔管理中,冲洗口腔也是一种比较常见的口腔清洁护理模式,同时清洁效果比较好。但是,部分老年人口腔卫生状况比较差,或者存在口腔受伤的问题,比如,口腔中采用夹板或者钢丝等物体固定物品,可能会对冲洗护理方式的应用造成不良影响。对此,可对老年人应用注射式负压吸引口腔进行清洁护理。在采用冲洗对老年人进行口腔护理时,需采用注射器,将口腔护理溶液注入至老年人口腔中,另外,同时应用负压吸引管对口腔护理溶液进行抽吸,要求在同一时间进行注射以及抽吸,直至老年人口腔杂质清除干净。口腔冲洗护理模式的操作方式便捷,并且清洁效果显著,部分老年人张口受限,或者口腔损害比较严重,可推广应用冲洗口腔护理模式。

5.4 咀嚼护理

在部分手术治疗老年人口腔护理中,咀嚼护理模式的应用比较常见,在老年人口腔护理中,可为其提供口香糖,在咀嚼过程中,即可有效清除口腔中的各类杂物。在口腔咀嚼护理中,护理人员首先必须保证老年人嘴唇处于润湿状态,然后为其提供木糖醇,在每餐后,要求老年人咀嚼15分钟左右。部分老年人在日常生活中口舌干燥,可适当增加木糖醇咀嚼频率。口腔咀嚼护理方式操作便捷,老年人接受度较高,可显著改善老年人生理压力以及心理压力,尤其是在老年认手术治疗后,咀嚼护理的优势明显,有利于降低各类并发症发生率。

5.5 合理选择口腔护理溶液

随着人们对于口腔护理以及口腔健康管理重视度的提升,口腔护理溶液类型逐渐增多,在口腔护理中选择适宜的口腔护理溶液,可发挥良好的杀菌效果,并且很多口腔护理溶液的口服感比较好,老年人接受度较高。比如,0.5%聚维酮碘的口服感比较好,而0.5%甲硝唑溶液的清洁效果比较好。根据调查发现,很多新型口腔护理溶液的杀菌效果显著,并且不易受到老年人口腔酸碱度的影响,对此,在老年人应用口腔护理溶液进行口腔清洁时,无需对口腔pH值进行检测,护理操作步骤比较少,不仅能够有效清洁口腔,同时还可缩短口腔清洁所需时间,提升老年人对于口腔健康管理的依从性。另外,部分口腔护理溶液的杀菌效果比较好,因此,在老年人口腔感染疾病治疗中,也可选择应用部分口腔护理溶液。

中国是社会主义国家,有着历史悠久的传统文化,例如尊老爱幼,因此,关注老年人健康,提升老年人生活幸福感,也是中国在不断发过程中必须要保障的一项工作。针对老年人特殊的口腔结构,子女和护理人员应当及时关注龋齿,牙周病或牙齿脱落现象,及时带老年人例行看牙医。不同程度的口腔问题会直接影响老年人的疾病发病率和身体健康状况,因此要采取及时的干预措施和治疗措施。现阶段涉及到口腔方面的干预措施有口腔修复治疗,舌阻力训练,开颌运动等。同时,社会也应当关注老年人的口腔问题,子女或护理人员也应当采用科学的方法帮助老年人提高口腔功能状态,防止出现由于口腔问题而导致的营养不良现象。

参考文献:

- [1] 管静霞,任国琴.老年人口腔健康现状和相关影响因素调查及护理[J].国际医药卫生导报,2020,26(09):1300-1303.
- [2] 李颖,黄启原,周甜,曲哲,汤先萍.缺血性脑卒中患者口腔健康相关生活质量现状及其影响因素分析[J].解放军护理杂志,2022,39(01):50-54.