

老年口腔护理不可轻忽

小心坏牙 坏掉身子

实况报道

温伟中 woonwj@sph.com.sg

41岁建筑项目经理林先生（不愿具名）曾抽烟10年。因牙龈长期发炎，他四年前下定决心戒烟。

他虽然成功戒烟，口腔健康却未改善。两年前，他一刷牙就出血，牙龈反复发炎、抽痛，多颗牙齿开始松动。他因怕看牙医、担心洗牙过程不舒服，一直拖延就医，吃止痛药苦撑一年才到油池住家附近的牙科诊所求助。

他说，牙医诊断后发现牙龈“不断下陷”，情况严重。医生先拔除三颗严重蛀烂的牙，又在两个月内进行四次牙周手术，清除牙龈深层的牙菌斑。牙周是指牙齿的支持结构，包括牙龈、牙周膜和牙槽骨。

三个月后，他刷牙不再出血，牙龈也逐渐恢复。他保住了剩下的20多颗牙，希望未来能在拔牙的位置植牙。他说，公积金保健储蓄可支付部分手术费，庆幸及时治疗，“否则恐怕所有的牙都保不住”。

为他治疗的龚氏牙科牙周病团队主任梅梅君医生说，林先生患有广泛性牙周炎，若不及时治疗，炎症会持续恶化，最终导致牙齿脱落。她说：“牙周病患者须定期复诊，积极做好日常口腔护理，才能稳定病情，长期有望恢复牙齿的外观和功能。”

因蛀牙和牙周病，在晚年陷入无牙困境的人越来越多。杜克—新加坡国大医学院2009年全国调查发现，31%满60岁的新加坡居民全口无牙。这项涵盖4809名受访者的调查具有代表性，至今仍被新加坡国立牙科中心官网引用。

另据2019年全国成人口腔健康调查，13%满60岁的年长者无牙，满65岁者则56%拥有超过20颗牙。调查样本数为663人。

尽管两项调查的样本规模与时间不同，但结果同样值得关注。随着我国即将迈入满65岁人口超过21%的“超老龄化社会”，晚年无牙者可能增加，佩戴合适假牙、维持口腔卫生，将是保障健康与生活素质的关键。

医学教授撰文自述 口腔问题险些夺命

口腔卫生没做好，后患无穷，甚至危及生命。

专科医生与临床教授郑春贵今年3月28日在《联合早报》言论版撰文提到，多年前牙医向他提到牙龈疾病与心脏病相关。几年后，他因急性心肌梗死动脉堵塞紧急入院，抢救后保住一命，亲身印证所言不虛。

他婉拒受访，但曾在文中指出，若口腔清洁不到位，细菌可随血液进入脑血管，增加中风风险。年长者由于牙龈和牙槽骨退化，更需特别护理，才能避免牙齿腐蚀和脱落。

他也分享，数月前首次由口腔卫生治疗师洗牙，感觉比过去牙医护理更好。治疗师也教他正确保健方式，如挑选合适的牙缝刷。

他引述一系列数据指出，本地牙医和口腔卫生治疗师人手短缺，建议增设培训名额、改革制度，让更多专业人员协助民众维护口腔卫生，提早发现问题，实现“病从浅中医”。

我国牙科行业监管机构——新加坡牙科理事会发布的常年报告显示，截至2023年底，全国共有2690名牙医和465名口腔卫生治疗师（Oral Health Therapists，简称OHT）。约八成牙医（2165人）在私营机构执业，其余两成（525人）在公共机构工作。OHT在公私部门的执业人数相近。

对比2013年底的1821名牙医和364名OHT，过去10年间，牙医人数增长48%，OHT增28%。

我国自2008年起为OHT注册，第一年共243人注册。

能辅助牙医加强预防工作 口腔卫生治疗师人数待增

新加坡牙医协会会长邓国荣医生（69岁）受访时指出，相较于牙医负责治疗和手术，OHT在预防牙科疾病、加强牙龈保健方面扮演重要角色。

20年前，本地尚未设立OHT这一专业。邓国荣忆述，2002年他以会长身份向时任卫生部长许文远提议，借鉴发达国家的牙科制度，增设牙科卫生员（dental hygienist）一职，专门负责洗牙、清理牙龈等任务。当局不仅采纳建议，还升级为OHT，扩大了培训课程与专业范围。

邓国荣指出，许多公众仍等到出问题时才看牙医，而非定期进行牙龈保健和牙齿预防。加上目前OHT人数有限，他认为各方仍须努力，让更多OHT帮助国人守护口腔健康。

他说，牙科问题、口腔卫生与整体健康环环相扣。

“牙齿少了，咀嚼功能就会减弱，增加其他牙齿的负担；而口腔感染可能将细菌释放到血液中，影响其他器官，甚至导致整体健康恶化。研究表明，牙周病与心脏病、中风和其他心血管疾病风险增加密切相关，也会使糖尿病患者更难控制血糖水平。”

管理五间诊所的龚氏牙科执行董事龚欣慰医生指出，大部分牙周病组织都发炎的广泛性牙周炎，通常始于三四十岁的成年人。主因是长期忽略口腔卫生，随着年龄渐长、免疫力下降、新陈代谢减缓而加剧。

诊所提倡预防胜于治疗，她的团队涵盖OHT、牙医和牙龈专科医生。她指出，OHT与牙医相辅相成，能投入更多时间指导病人改善口腔护理习惯。

执业10年的牙医陈妙俐（33岁）也表示，OHT不仅减轻牙医负担，也提升病人护理体验与口腔健康。

“OHT能协助处理早期牙龈问题，并教育病患正确的刷牙与清洁技巧。通过定期洁牙与教育，OHT能协助预防牙周病恶化，降低患严重口腔疾病的风险。”

拥有19年资历的黄安琪（39岁）是我国第一批OHT，她说：“我们的口腔就像一面明镜，能反映出身体健康的重要线索。通过改善口腔卫生，帮助人们提升健康、舒适与信心，我感到很满足。希望社会能更了解OHT的价值，未来有机会拓展和提升服务范围。”

根据卫生部去年1月公布的培训路线图，为应对老年人和特需群体日益增长的牙科需求，当局计划提升OHT专业技能，增设负责特殊照护的一般和高级口腔卫生治疗师两种职务，让他们评估患者、执行医疗，以及指导看护者，也可协助牙医制定治疗方案。

无牙、烂牙，不是老化的必然结果，也可能是一记健康警钟。牙科问题、口腔卫生，与整体健康息息相关，甚至有可能威胁生命。一项调查显示，本地满60岁的年长者，超过三成全口无牙，严重影响进食与营养吸收。随着我国迈入超老龄化社会，牙齿与牙龈护理力度不容忽视。不仅是老年人，每个人都应提高警觉，正视口腔健康。

把护理带进社区 让老人就近看牙

培训更多口腔卫生治疗师可说是“远水”，面对迅速增长的老龄需求这把“近火”，还得多管齐下，特别是拓展社区护理，贴近老人家，直接帮到他们。

卫生部通过三大医疗集团，在全岛活跃乐龄中心内或附近设立社区护理站，提供基础护理和健康咨询。据本报统计，截至6月2日，全岛共有213个社区护理站，每一两周定期提供服务。

其中，女皇镇美玲街第160座组屋底层的“美玲好友聚乐部”试点计划，今年起进一步安排三名专业护士每星期一至星期五进驻，即时为居民提供保健和护理服务。

记者近日走访时，国大医学组织区域医疗系统临床护士黄琪雯（36岁）正与86岁的张文和亲切交谈，除了为他检查口腔和假牙，也鼓励他至

少每一两年看一次牙医。

黄琪雯说，张文和全口无牙多年，过去因牙龈萎缩，假牙已换了第三套。他的口腔维持得很清洁，但已五年没看牙医。

她说，社区老人家常见的口腔问题，包括牙龈下陷、蛀牙、牙齿松动、舌头发黄和牙周病，以及戴假牙造成溃疡。

“许多老人家怕看牙医，担心花钱。我们会随机应变，在交流或家访时为他们检查口腔，详细了解问题。对于有需要的，会安排看牙医；也会鼓励其他人定期检查，做到病从浅中医。”

公立牙科机构服务全面也有津贴

国立牙科中心和国大口腔医学中心也为全国民众提供全面牙科服务，虽然预约时间比私人牙科更长，但同样提供贴心专业的照护。

69岁建筑公司顾问杨焕瑜两年前家门牙缺了一角，到国大口腔医学中心求诊，由中心口腔修复学科顾问医生陈美娜进行根管治疗、牙龈手术和安装牙冠，前后历时近五个月，在政府津贴后，账单少过1000元。他对治疗和收费都很满意。

杨焕瑜说：“政府医院预约需要耐心，但只要预约上了，后续流程就很顺畅。医生很专业，还教我如何保养和预防口腔问题。”

国立牙科中心也为年长及病情特殊、且有特别需求的病患设立乐龄牙康特护诊所。

患鼻咽癌21年的许耀财（66岁）每半年都到国立牙科中心进行例行检查，一般上网预约，过程简便。他如今只剩10多颗牙，为了加强咀嚼功能，乐龄牙康特护诊所外科牙医刘宇欣最近为他制作上排的七颗假牙。



▲患鼻咽癌21年的许耀财（右）每半年到国立牙科中心进行例行检查。他只剩10多颗牙，为了加强咀嚼功能，乐龄牙康特护诊所外科牙医刘宇欣为他制作了上排的七颗假牙。（郑一鸣摄）

▲在女皇镇社区“美玲好友聚乐部”，国大医学组织区域医疗系统临床护士黄琪雯（左）与86岁的张文和亲切交谈，为他检查口腔和假牙，鼓励全口无牙的他定期看牙医，确保口腔健康。（白艳琳摄）

护牙不能等 应从小开始

政府全方位推动预防护理，善用科技工具和多项计划，帮助国人从小到老都拥有一口健康好牙。

国立牙科中心四年前启动“口腔健康运动8020”试验计划，目标是让年长者在80岁时仍保有至少20颗牙齿，以维持良好咀嚼功能和生活品质。今年3月，计划已整合至新加坡保健服务集团的“健康伙伴”（Health Buddy）手机应用，公众可自助评估牙周病风险和口腔问题，鼓励高风险者尽早就医。

保健促进局则在中小学全面推行牙科护理服务，为小一、小三、小五，以及中一和中三学生提供全额津贴的年度牙科检查和基础护理，包括涂抹氟化物（fluoride）以防龋齿（caries）、补牙、拔牙和洗牙。部分学校设有牙科诊所，也有流动牙科诊所每两三个月轮换提供服务。

自2017年，护理服务也扩展至三岁和四岁的学龄儿童。

在科技方面，国立牙科中心5月开始试用一款人工智能口腔观察仪，可在一分钟扫描并生成口腔健康报告，协助牙医筛查和诊断。中心创新董事余娜助理教授受访时指出，若证实有效，这款仪器不仅能缓解人手紧张，也能在社区、护老机构和居家推广，有助及时发现牙周炎和蛀牙，推动更前瞻的口腔保健管理。

推出津贴减轻看牙负担

国立牙科中心行政总裁、临床副教授吴美珍受访时强调，老年人掉牙和牙周病可能影响营养摄取、增加患病风险，并加速身体衰弱。通过定期检查、及时治疗、维持良好口腔卫生习惯（包括刷牙和使用牙线）和低糖饮食，可以有效预防相关问题；中心也通过一系列人口健康计划，推动预防护理，支持健康老龄化。

“年老并不意味着口腔健康恶化，只要及早护理，笑容可伴一生。”

在本地，高昂的牙科费用让一些人选择到马来西亚接受治疗。为减轻人们的负担，政府让建国和立国一代、蓝色或橙色社保援助计划（CHAS）卡持有者，从今年第四季起接受七种修复性牙科治疗可享受更高津贴，这些牙科服务包括做假牙、牙冠及根管治疗等。

此外，有公众建议政府通过津贴机制鼓励成年国人定期洗牙。牙科协会会长邓国荣认为，这一建议值得探讨，如果能针对40岁以上或退休的国人，提供一次性的半价津贴，可能会鼓励更多人养成定期检查牙齿的习惯。