



患者指南

更年期与 你的口腔

激素变化会让口腔更干、更敏感，或出现奇怪的灼烧感。这些变化是真实的 — 而且有帮助。

● 口干

● 舌头灼烧

● 牙龈敏感

更年期为何带来变化

口腔内膜、牙龈、唾液腺和颌骨都会对**雌激素**起反应。更年期前后雌激素下降，口腔的感觉和状态会不同 — 这些变化常见、真实，却常被**忽略**。

口腔更干

唾液减少 — **口干**、味觉改变，以及蛀牙和念珠菌感染风险升高。

敏感、疼痛的牙龈

牙龈可能感觉**触痛**、**干燥或发炎**，且对牙菌斑的反应比以前更强。

灼烧或刺麻

一种**灼烧或烫伤般的感觉**，常在舌头 — 即使口腔看起来正常。

骨骼变化

雌激素下降会加速**骨质流失** — 可能影响颌骨和牙齿周围的支撑。

这不是你的错觉：这些口腔变化是更年期公认的一部分 — 且多数对简单护理反应良好。

认识灼口症

灼口综合征是一种**持续的灼烧或烫伤般的感觉** — 通常在舌头和嘴唇 — 而口腔看起来完全正常。它在更年期前后最常见，虽然**令人困扰但可以管理**。

● 它的感觉

- 灼烧、烫伤或刺麻 — 常在**舌尖**
- 往往**一天中逐渐加重**
- 味觉改变；干燥或金属般的感觉
- 进食或分散注意力能短暂缓解

● 先排除相似情况

- 口干或口腔念珠菌感染
- 铁、B12 或叶酸偏低
- 糖尿病或反流
- 假牙或过敏刺激

让你安心：灼口综合征**不是癌，也不传染**。排查其他成因后，治疗重点在安抚神经、缓解不适。

有帮助的护理

多数更年期口腔变化通过**牙科护理、缓解措施和治疗成因**的结合就能缓解。你不必只是忍着。



应对口干 — 喝水、无糖口香糖、唾液凝胶



温和的日常护理 + 定期检查牙龈和蛀牙



检查营养缺乏（铁、B12）并治疗念珠菌感染



舒缓灼口 — 避免辛辣/酸性、减压

与你的医生：激素替代疗法及其他治疗可能缓解部分症状 — 也要留意你的**骨骼健康**，它同样支撑着颌骨和牙齿。

值得做一次检查

一次牙科就诊能缓解不适并发现重要变化 — 尤其是更年期后悄然改变的牙龈和骨骼健康。

● 有以下情况请预约检查

- 持续灼烧或疼痛的舌头
- 持续口干
- 出血、退缩或触痛的牙龈
- 新出现的敏感或比平常更多的蛀牙



团队方式：你的牙医和医生可以协作 — 兼顾口腔、营养，以及骨骼和激素健康。

最近口腔干燥、疼痛或灼烧？

你不必一直忍受 — 来做一次温和的检查，制定让你重新舒适的方案。



wa.me/601111896237