

口腔健康 全身健康



科学防护口腔健康 新的一年从“好牙口”开始

岁末年初,新的健康征程开启。要想一年安康,首先是吃好,良好的口腔健康显得特别重要。“8020”,这是世界卫生组织(WHO)对牙齿健康的标准,即80岁的老人至少应有20颗功能牙(能够正常咀嚼食物、不松动的牙)。老年人口腔健康与全身健康密切相关,“老掉牙”真的是正常现象吗?我们又该如何帮助老年人维护口腔健康?

1 人老了掉牙是正常现象吗

我国老年人口腔健康问题较为突出,龋病、牙周病、牙列缺损与缺失等口腔疾病患病率较高。老年人口腔卫生维护意识普遍不足,甚至存在很多误区,这造成老年群体口腔卫生维护不到位、口腔疾病高发。例如,不少人都认为“掉牙”“牙龈出血”等是老年人牙齿的常态。

“老掉牙”严格来说是一种疾病。许多老年人对口腔健康并没有足够的认识,在前期患上龋病、牙周病等口腔疾病的时候,没有及时治疗。而牙齿的损伤多是不可逆的,例如龋齿没有及时处治,只能把龋坏的牙体组织去除,再填上人工材料(补牙);出现牙周病后,牙周膜、牙龈组织、牙槽骨等牙周支持组织受损,如不及时干预和治疗,将导致牙齿松动和脱落。

年纪大了之后,牙齿和牙周的状况与年轻时相比确实会差一些,这是一个生理性、增龄性的变化过程。但从健康维护这一角度来说,“老掉牙”不应该成为常态。

2 有基础病的老人出现牙齿问题怎么办

《中国口腔健康发展报告(2022)》指出,老年人的口腔健康问题复杂,口腔疾病不仅发病率高,而且与全身性疾病的关系密切,直接关系到老年人的生活与生命质量及生存状态。

例如,龋病和牙周疾病是细菌感染性疾病,可危害全身健康。牙周病还与心血管疾病、糖尿病、呼吸系统疾病、类风湿关节炎等疾病密切相关,有些全身疾病可在口腔体现。一些系统性疾病,例如糖尿病、艾滋病,或是长期服用某些药物,都有可能导

致牙周病的发生。

对于有高血压、糖尿病的老人,出现牙齿问题该如何治疗?

在遇到有基础病的老年患者时,口腔科大夫会考量适应证等问题,例如检查血压、血糖、骨密度等情况,如果系统性疾病较严重,需要先治疗、控制一段时间,待病情稳定后再根据具体情况对牙齿进行修复。

3 如何帮助老人保持口腔健康

让老人认识到口腔疾病的危害是十分重要的,要及时形成口腔健康意识,做好口腔健康的定期维护,注重口腔疾病的早诊早治。老年人如何在日常生活中做好牙齿保护?

首先,无论是种植牙、固定假牙还是活动假牙,都需要每天清洁维护。除此之外,老人牙根处容易发生根面龋,或者存在牙龈萎缩的问题,应当使用含氟牙膏,同时控制甜食

摄入量 and 频率,多吃新鲜的蔬菜水果进行预防。日常需要坚持早晚各刷一次牙,饭后可以“加强”。牙龈萎缩不明显时可选择牙线对牙齿邻面进行清洁,根据牙缝大小选择不同型号的牙间隙刷,使用时不要勉强进入,以免损伤牙龈。

牙周疾病是导致牙齿缺失的重要原因,因此,一旦出现牙龈出血、牙松动、口腔异味、牙结石严重等,要及时去医院进行治疗。无法保留的牙齿应及时拔除,否则轻则影响口腔功能,重则会引起全身感染。老年人是口腔黏膜疾病的高发人群,一定要注意口腔内红斑、白斑、溃疡等问题,防止癌变,同时改变不良生活习惯,例如抽烟、喝酒、嚼槟榔等。

老年人口腔疾病患病率高、发展速度快、自我修复能力弱,因此定期检查非常重要。建议每6个月做洁牙和口腔检查。姜蕾

机专用换向组合阀发明专利,首家实现人机对话功能、独家完成4G模块注册、超静音36分贝并应用于制氧机的国家高新技术企业。”工作人员介绍,柯尔制氧机遍布全球128个国家,“购置柯尔制氧机,可享受两年免费质保,过了质保期后,还可享受出厂价更换配件的服务。”

为回馈广大读者,给有需求的老年人带来便利,本报特别为读者争取到一项独家福利,凡本报读者及老年大学学员,凭本期报纸或学员证均可领取100元现金抵扣券(可用于月租赁现金抵扣)。服务咨询热线:0532-82933715 或 13001676190,也可扫描二维码进行报名咨询。 本报记者



生活指南

胡萝卜“蒸”着吃或降患癌风险



最新研究推荐了一个简便的防癌方法——吃胡萝卜。

英国纽卡斯尔大学的研究人员分析了198项符合条件的研究,共纳入近13.9万例癌症病例和近470.8万名参试者,通过问卷收集胡萝卜摄入量,分析了胡萝卜摄入量、 α -胡萝卜素血浆浓度与癌症发病率之间的关系。

结果显示,与不吃胡萝卜的人相比:每周吃400克(大约5根)胡萝卜,可将癌症风险降低20%;每周仅摄入60克,也能将癌症风险降低4%。与血浆 α -胡萝卜素水平最低的人相比,该指标最高的人,癌症发病风险降低20%。

研究人员表示,胡萝卜摄入量与癌症风险降低之间存在着密切关系,建议人们每天食用一根胡萝卜,以降低患癌风险。

建议把胡萝卜蒸软了吃,然后再喝杯牛奶,或吃个鸡蛋,这些食物中都有脂肪,在胃肠里和胡萝卜素相遇,就可以被人体吸收利用;还可以搭配肉类一起炖煮,或把胡萝卜切成细丝加少量油急火快炒。

徐梦莲

制氧机以旧换新受热捧

近日,多地气温骤降,不少市民特别是心肺疾病老年患者选择购买家用制氧机用来预防疾病,保健养生。家用制氧机的使用寿命在3至5年,超出使用年限或长期搁置的制氧机,无论机器出氧量还是吸氧浓度都会大大降低。日前,本报联合屹康源医疗推出的“氧护生活 健康相伴”医疗器械以租代购、以旧换新的活动消息发布以来,不少读者打来热线电话,咨询活动详情。部分读者体验后,纷纷与商家签订租赁合同。

以旧换新活动受热捧

“几年前,我做过一次心脏搭桥手术,心脏搭了4个支架。出院后,根据医生的建议,家人给我买了台3L容量的制氧机。刚买回家的时候用着还不错,几年下来,机器老化,出氧量也越来越少。”今年89岁的冯先生说,原本他

想电话咨询厂家维修,但是电话拨通后一直无人接听,去门店寻找,发现店家早已人去楼空。“前几天我在报纸上看到制氧机以旧换新的活动,就赶紧打电话问问,像我这种情况,不知能不能参加活动。”听过冯先生的介绍,工作人员建议,先以租赁的方式体验制氧机的效果,体验效果好,后期便可以直接参与以旧换新服务。

挂断电话后,厂家直接安排工作人员送货上门,并通过录制小视频、手写简要文字的方式,告知冯先生制氧机的操作步骤。“很多老人在工作人员的协助下,可以正确使用制氧机,但工作人员离开后,老人转眼就忘了怎么操作。写下操作步骤和使用要点,能让老人尽快熟

悉,更好地体验。”工作人员介绍道。

“吸氧十来分钟,呼吸不畅的症状就明显有所缓解,这个品牌的制氧机,效果确实不错。”刚刚与工作人员签订租赁协议的赵先生说,自己家里也有一台制氧机,主要用来保健养生,但是由于使用年限过长,目前出氧效果大不如前,“我通过报纸,看到以旧换新的服务,孩子带着我去线下门店体验了一番,感觉效果还不错,就直接租赁了。”

柯尔制氧机享两年免费质保

“柯尔医疗是专注于呼吸系统慢病器械、智能康复器械、居家护理等产品系列,国内唯一取得四缸压缩机发明专利、制氧

党参黄芪鸡脚汤 补气养颜

寒冷冬季,来一碗党参黄芪鸡脚汤,可以补中益气、健脾养血、生肌美颜。

做法:党参25克,黄芪20克,红枣5个,枸杞10克,鸡脚250克,瘦肉200克,姜3片。鸡脚剪掉指甲和瘦肉一起焯水后洗干净备用。红枣切开(留核),全部材料洗净备用。除枸杞外全部材料放进锅中,加入适量水,大火烧开后转小火炖1小时。之后加入枸杞再炖5分钟,加适量盐调味即可。

作用:党参补中气,长于止泻,黄芪固卫气,擅长敛汗。二药相合,其奏扶正补气之功。配搭红枣枸杞,养肝护心,补气血,促进血液循环,红枣留核可加强攻坚升气之效果。加上鸡脚含有蛋白质、脂肪、钙、钾、烟酸等多种营养成分,能滋养关节、润肤美容。

刘旭