

老年人牙齿常见问题及防治



刘杰彪,大学本科毕业,口腔颌面外科主任医师,原周口市中心医院口腔科主任,现任周口市妇幼保健院业务院长,中华口腔种植专业委员会委员,河南省口腔医学会委员,周口市口腔医学会管理学会主任委员,市政府专业技术拔尖人才,省优秀专业技术人才库成员。

国家卫生组织对我国老年人健康状况的调查报告显示:缺牙的人与不缺牙的人,患肠胃病几率高出50%,心脑血管病,糖尿病,关节疾病的几率高出43%,患早衰或老年痴呆症几率高出40%,全口无牙齿的老人,死亡率高出拥有20颗牙齿的老人,70岁时牙齿大部分脱落的老人,晚期出现行动不便可能性高出70%,有此项调查告诉我们:老年人只有保养好自己的牙齿,才能拥有健康幸福的生活。

1.及时修补缺损牙齿

出现牙齿缺损时,应及时修补。若有缺牙,应迟早假牙,因缺牙后两边的牙齿失去了支撑力,就会慢慢向缺口倾斜,使牙间隙增宽而易嵌入食物残渣,窝藏细菌,损害牙齿及牙龈。

2.按摩牙龈、叩齿

锻炼牙齿的方法很多,如叩齿、牙龈按摩等,都比较实用。叩具即上下相对轻轻撞击,在早上起床前和晚

上睡觉前各叩击100~200次。老年人的牙齿多数已经松动,叩击时切忌用力过猛。

3.选对牙膏

含氟牙膏是首选。因为适量的氟化物可以降低牙釉质(俗称珐琅质)的溶解度,增强牙釉质晶体的结构强度,增强牙齿硬度,促进轻度脱矿牙釉质的再矿化,可起到预防龋齿的作用。含氟牙膏的用量不宜过多,每次用量约为黄豆大小即可。

4.用温水刷牙

冬季气温低,刷牙时如果用冷水,或者早晨散步吹了冷风都会引起牙齿酸痛。老人的牙齿经过了几十年的使用和损耗,牙齿外部坚硬的牙釉质逐渐磨损,感觉神经末梢纤维丰富的牙本质小管直接暴露在口腔环境中,无法抵御冷热酸甜的刺激。

5.搞好口腔卫生

口腔不清洁会引起许多牙病。为预防牙病发生,要养成每天早晚刷

牙,饭后漱口的良好习惯。正确刷牙的方法是竖刷,要把牙齿的里侧和外侧都刷到,对牙的咀嚼面要来回刷。刷牙不仅可以清除口腔内的食物残渣和污物,而且还有按摩牙龈,促进牙周血液循环的作用。

6.刷牙方式要正确

牙刷太硬或太软都不好,太硬的牙刷容易使牙龈出血,太软清洁不干净。选择适合自己口型的刷毛较软的牙刷。冬季牙刷普遍较硬,在刷之前将其放在热水中浸泡后再使用。刷牙时,方向向下,刷下牙时方向向上,用的力量不要太大,时间以2~3分钟为好,早晚都要刷牙。

温馨提醒:

广大老年朋友牙齿的寿命取决于自己平时的养护,坚持每天早晚刷牙,刷牙时间三分钟,没有刷牙条件的坚持饭后漱口五分钟。除自身保健外,每年定期去口腔门诊检查一下牙齿,做一次口腔洁牙。如老人发现牙齿问题,应及时就治疗。

我市“28天新生儿援助行动”公益项目启动

□记者 史书杰 通讯员 郭永伟

本报讯 1月18日,由市卫计委主办,市中心医院承办的新生儿遗传代谢病培训班在市中心医院召开。当天,我市“28天新生儿援助行动”公益项目启动。

该公益项目由中华少年儿童慈善救助基金会与金域医学共同发起。此次在我市落地,将对我市确诊遗传代谢病的新生儿给予经济和诊治救

助。

遗传代谢病又称先天性代谢异常,是有代谢功能缺陷的一类遗传病,同时也是罕见病的一种。该病发病率达到活产婴儿的1/500。金域医学110万例遗传代谢病检测大数据显示,只有26.59%的阳性病例在新生儿期即28天内被找出,其余更多是在28天后发病了才被找出,错过了干预的最佳时机。遗传代谢病易误诊、难确诊、起病快、病程重,所以防

治的关键就在于早检测、早诊断、早治疗。

据介绍,“28天新生儿援助行动”将针对出生28天内被检测出遗传代谢病阳性的贫困患病儿童提供医疗费用补助、检测诊断以及医疗咨询援助。通过早期诊断,和后续跟踪治疗,为贫困患儿提供及时的帮助及有效的治疗,减少新生儿遗传代谢病所致的残疾,支持遗传病家庭健康生育。

该项目首批救助试点单位有周

口市人民医院、西华县人民医院、郸城县人民医院等13家医院。

“作为一家以医疗健康服务为主业的企业,金域医学此次发起‘28天新生儿援助行动’,希望通过运用金域医学的专业技术平台、专家资源及网络优势,为新生儿遗传病知识的普及、预防意识的提升以及援助贫困、低收入家庭,提供及时的检测、诊断服务以及治疗建议。”郑州金域总经理谷晓辉表示。

公民健康素养66条

第二十八条

膳食应当以谷类为主,多吃蔬菜、水果和薯类,注意荤素、粗细搭配。



膳食应当以谷类为主,多吃蔬菜、水果和薯类,注意荤素、粗细搭配。

认识食物

食物分为五大类:谷类和薯类食

物、动物性食物、豆类和坚果食物、蔬菜水果和菌藻类、纯能量为主的食物。

食物的七大营养元素:糖类、脂肪、蛋白质、矿物质、水、维生素、膳食纤维。

五类食物与七大营养素的关系

谷物及薯类:提供碳水化合物、蛋白质、膳食纤维及B族维生素。动物性食物:蛋白质、脂肪、矿物质、维生素A和B族维生素。豆类及其制品:蛋白质、脂肪、膳食纤维、矿物质和B族维生素。蔬菜水果类:膳食纤维、矿物质、维生素C和胡萝卜素。热能为主的食物:能量,油脂还能提供脂溶性维生素和必须脂肪酸。

怎么吃更健康

一、膳食应当以谷类为主

谷类食物是我国居民传统膳食的主体,是人类最好的基础食物,也是最经济的能量来源。

以谷类为主的膳食既可提供充

足的能量,又可避免摄入过多的脂肪,对预防心脑血管疾病、糖尿病和癌症有益。

成年人每天应摄入250~400克的谷类食物。要注意粗细搭配,经常吃一些粗粮、杂粮和全谷类食物,每天最好能吃50~100克。

二、多吃蔬菜、水果和薯类

蔬菜水果是维生素、矿物质、膳食纤维和植物化学物质的重要来源。薯类含有丰富的淀粉、膳食纤维以及多种维生素和矿物质。

蔬菜、水果和薯类能够保持肠道正常功能,调节免疫力,降低肥胖、糖尿病、高血压等慢性患病风险。

建议成年人每天吃蔬菜300~500克,水果200~400克。

三、注意荤素、粗细搭配

没有不好的食物,只有不合理的膳食,关键在于平衡。食物多样化才能摄入更多有益的植物化学物质。谷类为主是平衡膳食的基本保证,粗细

搭配更有利于合理摄取营养素。

食物的颜色与营养

食物与颜色是密切相关的,色香味形是美食的四大要素,在这4个要素中,颜色排在首位。中医有红黄绿白黑之五色养生法之说,“青色入肝,红色入心,白色入肺,黄色入脾,黑色入肾”,并且有“五色浅淡可补五脏,深浓可泻五脏”之说。

怎样估算每天摄取的食物量

健康膳食每天应吃不超过1个网球大小的肉;相当于2个网球大小的主食;保证3个网球大小的水果;不少于4个网球大小的蔬菜;1个鸡蛋;1斤牛奶;1两豆制品。

总之,一天膳食要注意膳食的色、香、味及多样化;饭要粗细搭配、粮豆混食;菜要有菜有汤,荤素兼备;饭菜形式和烹调方法要经常变换,避免单调重复;午餐最多,早餐和晚餐较少,早餐注意碳水化合物、蛋白质摄入并同食少量蔬菜水果。