

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，应尽早配假牙，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。刷上牙时，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，应及时就诊治疗。

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



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

第二十八条

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、高血压等慢性疾病患病风险。

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。