

老人植牙成功后 不能乱啃硬骨头

调查显示,我国65岁以上的老年人近70%有不同程度牙齿缺失,5%甚至丧失了全部牙齿,65岁以上平均缺牙6颗,75岁以上平均缺牙9颗左右,大约有65%的人进行了不同种类的义齿修复。当前,随种植技术的发展,有不少老年人选择进行种植牙,种植成功后非常开心,任性地想吃就吃,啃硬排骨、甘蔗,甚至螃蟹壳……那么,高龄老人种植牙成功后应该注意什么?哪些因素会让种植的牙根和牙冠折断、受损或发炎?请听专家为你解答。

某些防骨松药物 可能会致颌骨坏死

专家提醒,有数据表明,老年人尤其是女性绝大多数患有骨质疏松,研究认为骨质疏松虽然不是种植牙的禁忌证,但也有研究认为骨质疏松对种植牙的骨结合时间和质量有不利影响,骨质疏松的患者有可能需要更长的骨结合完成时间。目前国际通行利用双膦酸盐类药物治疗骨质疏松,这类药物虽然能帮助骨质疏松患者改善代谢紊乱导致的骨形成和骨吸收失衡,但也有报道指这类药物也可能导致颌骨坏死,因而服用这类药物的老年患者在种植前需要和医生充分沟通用药情况,要综合评估用药和种植治疗的获益与风险,慎重选择治疗方案。即使种植成功后,也需要定期复诊,多观察和留意,利于维护种植牙的健康

存活。

不建议啃甘蔗、嚼坚果等硬食

“我听医生说,种牙成功后想吃啥就吃啥,是不是真的?”87岁的张大爷一口活动假牙用了十来年,每次听见种植牙的宣传,喜欢嗑瓜子、啃鸡脚的他就有点心动了,想换,但又对换了后能否任性吃将信将疑。类似的老人家不在少数。

专家提醒,相比较年轻人而言,老年人的口腔情况比较复杂,尤其是七八十岁的高龄老人,他们大多伴有龋病、牙龈炎、牙周病、唾液腺分泌减少、口腔黏膜退行性变,牙龈及牙槽骨组织萎缩明显、口腔内微生物环境复杂,菌群失调等一系列情况,因此,即使种植获得成功,但其后若不注意保护,老年人出现种植体周围炎和种植后使用护理不当导致的失败风险会比年轻人群高许多。

专家强调,老年患者种植成功后,更不能忽略正确维护和使用的的问题。要教育老年患者养成规范的口腔卫生习惯,改变长期不当的使用种植牙的饮食习惯,比如啃甘蔗、大量咀嚼坚果等喜食较硬食物的习惯。许多老人家缺失牙齿较多,也与他们之前长期不良的饮食和口腔卫生习惯分不开,如果种牙成功后就任性乱啃,坏习惯不改,种成功的牙仍会出现问题。



选小头细毛牙刷 三餐后都刷牙

不少老年人种牙后会认为,种植牙是更好的材料做的,不容易长“虫”蛀牙坏,不容易发生折断损坏,所以原来不认真刷牙、不讲究科学用牙护牙的习惯一点不改。

专家提醒,老年患者不良口腔卫生习惯不纠正的话,就没法形成良好咀嚼习惯及口腔卫生习惯,无法减少口腔细菌附着的情况。这样虽然牙种成功了,可是发生松动折断的风险仍在,久而久之仍会威胁种植牙成功后的使用寿命。

专家建议,高龄老人种牙成功后,要优选合适的口腔清洁工具:比如牙

刷,尽量选择细毛、刷头体积小的,容易刷干净牙缝和后牙区域,一部分老人手不灵活,建议可考虑操作方便的电动牙刷。此外,刷牙的方式、时间、每天刷牙的频率要规范学习,最好是早中晚饭后三餐都清洁牙齿,减少牙周炎牙周病的发生率;此外注意定期复诊洁治;必要时可以辅助漱口水来控制细菌;只有高度重视口腔卫生清洁,并学会各种清洁用具,如牙线、牙缝刷、冲牙器等的使用及清洁方法,才能更好地维护种植牙的健康状态,延长其使用寿命。有些种植的假牙,还需要定期到医师处拆卸后清洗,因此种牙成功后,不可高枕无忧,而是要未雨绸缪,认真询问医师治疗后的维护方案,配合定期复诊。 (据《羊城晚报》)

公民健康素养 66 条

第三十三条

成年人每日应当进行6~10千步当量的身体活动,动则有益,贵在坚持。



成年人每日应进行6~10千步当量的身体活动,动则有益,贵在坚持。

什么是身体活动

身体活动指由于骨骼肌收缩产生的机体能量消耗增加的活动。进行身体活动时,心跳、呼吸加快,循环血量增加,代谢和产热加速,这些反应是产生健康效益的生理基础。

“身体活动”不应与“锻炼”混为一谈。锻炼是身体活动的一部分,涉及有计划、有条理和反复的动作,目的在于增进或维持身体素质的一个

或多个方面。中等强度和高强度的身体活动有益于健康。

身体活动的益处

帮助构建和维持健康的骨骼、肌肉和关节,使有慢性骨关节功能障碍人群的功能状况得到改善;降低过早死亡的危险;降低心脏病的发生风险,因心脏病死亡的风险减少20%~35%;二型糖尿病的发生风险降低30%;帮助控制体重,可使发生肥胖的危险降低50%;帮助预防和延缓高血压的发生和发展;降低患癌症的风险20%~30%,发生结肠

癌的风险降低30%,发生乳腺癌的风险降低20%~30%。降低阿尔茨海默氏病发生风险。

建议身体活动量

18~64岁

每周应从事至少150分钟的中等强度身体活动,或一周至少75分钟的高强度活动,或中等强度和高强度活动综合起来达到这一等量的身体活动;为获得额外的健康效益,成人应将中等强度身体活动增加至每周300分钟或应达到等量的身体活动;每周应至少有一天从事加强主肌群的活动。

65岁以上

每周应从事至少150分钟的中等强度身体活动,或一周至少75分钟的高强度活动,或中等强度和高强度活动综合起来达到这一等量的身体活动;为获得额外的健康效益,他们应将中等强度身体活动增加至每周300分钟或应达到等量的身体活动;行动不便者每周应至少有3天从事身体活动以加强平衡和防止跌倒。每周应至少有一天从事加强主肌群的活动;不同类型身体活动的强度因人而异。为有利于心肺健康,每次应至少持续活动10分钟。

每日进行适当身体活动

完成各种身体活动,均相当于以

4000米/小时速度,步行10分钟活动量(即1千步当量)。

常见慢性病患者身体活动指导

单纯性肥胖患者:至少要达到一般成年人的推荐量。控制体重每天要达到10个千步当量同时控制饮食。缺乏运动者,开始锻炼时需采取保护措施。

2型糖尿病患者:可选择大肌肉群参与的有氧耐力运动和肌肉力量练习。一般身体活动应达到中等强度,即50%~70%最大靶心率,以保持和增强肌肉代谢降血糖的功能。糖尿病患者要注意预防骨折。糖尿病患者参加运动初期,建议由同伴陪同并随身携带糖果备用。运动前应做足部检查,选择合适的鞋子和柔软的袜子。病情严重者建议从事足部无负担运动,如骑自行车、游泳、上肢锻炼等。

原发性高血压患者:运动形式应根据个人健康和体质以大肌肉群参与的有氧耐力运动为主。太极拳、瑜伽等运动,强调运动、意念和心态调整相结合。

活动量应达到中等强度。有心血管病等并发症时,应先服降压药控制血压防止身体活动后血压过高,心脑血管意外发生。

(未完待续)

(市卫计委宣传科提供)