

特别关注

不管真牙假牙 每天都要“洗刷刷”

今年9月20日是第35个全国爱牙日,主题是“口腔健康,全身健康”,副主题是“关爱老年口腔,乐享健康生活”。哈尔滨医科大学附属第一医院口腔修复科冯剑桥教授告诫,口腔健康与全身健康息息相关,以老年朋友为例,不管是口腔内的种植牙、固定牙齿、活动牙齿,还是所剩无几的残冠残根,都必须清洁养护,尽量让老爸、老妈们晚年吃得香、睡得好。

冯剑桥表示,口腔健康是全身健康的重要组成部分,作为常见的细菌感染性疾病,龋病和牙周疾病容易危害全身健康,降低生命质量。而全身疾病对口腔健康的影响也不容忽视,一些全身疾病可在口腔呈现出相应表征。

坚持早晚刷牙,选准清洁工具

冯剑桥教授表示,老年人只要还有牙齿,就应每天早晚坚持刷牙,其中晚上睡前刷牙更重要。刷牙时不可大力横刷,以免形成楔状缺损,损伤牙齿和牙龈。老年人需根据自身牙缝大小选用清洁工具。牙龈萎缩不明显者,可选用牙线;牙龈萎缩、有明显牙缝者,可选用牙间隙刷,并根据牙缝大小选择不同型号,使用时不要勉强进入,以免伤及牙龈。手动牙刷还能预防老年痴呆,现代的冲牙器、电动牙刷有时刷得更彻底,对牙齿清洁更有利。

抓紧时间积极修复缺失牙外,即便无牙期间,其口腔环境依然还在,更需要加大口腔“环保”力度。因为,首先不刷牙很容易导致口臭,感冒生病的几率随之增加。其次,老人刷牙,刷的不仅是牙,对整个口腔和呼吸道也都是“大扫除”。有数据表明,正常人口腔中有数以万计的细菌,漱一次口可减少15-25%,刷一次牙可减少70%。刷牙时,牙刷刺激牙龈、牙槽骨,可使吞咽反射和咳嗽反射功能增强,有益于保持呼吸道的纯净。

局部用氟,预防根面龋

冯剑桥教授介绍,老年人多有牙龈萎缩、牙根暴露等问题,由于唾液分泌显著减少、清洁不到位,牙根处容易形成龋病,即根面龋,这是老年人常见的口腔疾病之一。预防根面龋可采取局部用氟方法,如用含氟牙膏刷牙,定期到医院接受牙齿涂氟,及时充填等;同时,要注重合理膳食,控制甜食摄入量,多吃新鲜蔬菜与水果,不给细菌在口腔内滋生的机会。

关注牙龈出血和牙齿松动

牙周疾病是导致牙齿缺失的主要原因。如果洁齿不到位,就会有牙菌斑大量堆积,久而久之,极易造成牙龈发

炎、牙槽骨吸收、牙齿松动等情况,最终使牙齿脱落。

冯剑桥告诫,如果老年人表现出牙龈红肿出血、口腔异味、牙齿松动与移位等症状,需提高警惕,及时就诊。

无法保留的牙齿,该拔就拔

冯剑桥建议,说老年人如果有无法保留的牙齿,应该及时拔除,如残留的牙冠、牙根,或者已经严重松动、根尖病变较大的牙齿,不建议勉强“挽留”,以免干扰和破坏整体的口腔基本功能,甚至诱发全身感染。而在拔牙2-3个月后要及修复,尽量维持和恢复牙列完整。修复缺失牙的方法主要有活动修复、固定修复、种植修复等,符合即拔即种适应症的缺失牙甚至可以两个月就可以修复。

避免口腔黏膜刺激,防范口腔癌

冯剑桥告诫,老年是口腔黏膜疾病高发年龄,应格外留意口腔黏膜变化,当发现口腔内有两周以上没有愈合的溃疡,口腔黏膜有硬结、白色或红色斑块等异常征象后,要及时看医生。同时,口腔黏膜长期受到不良刺激或有烟酒嗜好,容易酿成口腔白斑,甚至口腔癌。因此应防患未然,戒除烟酒,不嚼槟榔。

健康饮食

山杏仁营养价值大揭秘



作为坚果中的重要一员,杏仁营养密度高,是优质植物蛋白、矿物质和维生素的良好膳食来源,并于1987年10月被列入我国第一批“既是食品又是药品的品种名单”。

食物成分研究发现表明,杏仁中不饱和脂肪酸、蛋白质、膳食纤维含量高,维生素E、镁、铁、钙、铜、锰、锌、磷、硒等营养丰富;此外,山杏仁当中含多种活性物质,包括苦杏仁苷、黄酮类、多糖类、挥发油、绿原酸、植物甾醇和花青素等。

中医认为,杏仁味苦,性温,可祛痰、止咳、平喘、散风、润肠、消积。研究报道的山杏仁药理作用和生理功能主要包括:镇咳平喘、抗炎镇痛、润肠通便、抗氧化、提升免疫力、保护心血管健康等。

杏仁味苦,很多人不喜欢吃,可以制成干果,或者制作成杏仁营养粉、杏仁豆奶粉、杏仁蛋白挂面、杏仁蛋白饼干、杏仁豆腐、杏仁露、杏仁茶、杏仁固体饮料等食品和饮料。例如,将山杏仁浸泡2小时,去皮,放入搅拌机中加入适量纯净水打浆,将打好的杏仁浆过筛,然后倒入小锅,小火慢煮2分钟就得到一杯营养健康的杏仁露。

也可以吃点杏仁油,杏仁油的不饱和脂肪酸达96%,油酸含量达78%,属于高油酸型健康食用油。

□魏九玲

有此一说

别太孤独了 容易折寿

哈尔滨医科大学学者发表的一项纳入全球220多万人的90项前瞻性队列研究的汇总分析显示,孤独或社会孤立的人,死亡风险高。

研究者认为,社交孤立或孤独的人健康饮食和定期锻炼的可能性相对较低,更可能吸烟和饮酒。不仅如此,社交孤立与炎症和免疫系统减弱有关。社交孤立的人不太可能得到医疗护理,因为他们的社交网络较小。

研究者还指出,社交孤立和孤独并不是一回事。社交孤立是指缺乏与他人的联系。相比之下,孤独是一种孤独的感觉,与社会接触无关。

这项研究回顾了90项前瞻性队列研究,结果发现社会孤立和感到孤独都与死亡风险的增加显著相关。

同时,社会孤立与心脏病死亡风险增加有关。对于患有心血管病或癌症的人,社会孤立使总死亡及癌症死亡风险增加。研究者表示,多加关注社交孤立和孤独有助于改善人们的幸福感,降低死亡风险。

此外,美国公共卫生局曾发布了一份长达85页的研究报告指出,孤独或社会孤立是公共卫生流行病。报告称,孤独和社会孤立分别增加26%和29%的过早死亡风险,相当于每天吸15支烟。

□杨进刚

应季养生

入秋先养肺 专家教你养肺妙招

中医理论认为,燥主秋令,且燥邪易伤肺。秋季常见的燥邪容易导致肺脏功能失调,出现流鼻涕、鼻干、鼻痒、咳嗽等症状。秋季养生重在养肺,建议从以下几方面做起。

开窗通风 秋日应经常开窗通风换气,每日早晚可选择空气清新处主动咳嗽,清除呼吸道及肺部的沉积物、污染物,减少肺部损害。

补充水分 在秋季干燥的天气之下,每日至少要比其他季节多喝500毫升水,以保持肺与呼吸道的正常湿润度。饮水时要注意少量、多次、慢饮。

合理饮食 秋季应注意食疗以润肺为主,百合、银耳、山药、秋梨、蜂蜜等有滋阴润肺作用。适当吃些酸味水果也可收敛肺气防秋燥,如山楂、乌梅、石榴、猕猴桃等。

调畅情志 秋季容易引起悲伤、忧郁等不良情绪,特别是一些老年人。因此,秋季要及时宣泄积郁之情,多进行户外活动,还可以通过音乐、画画、写书法等舒缓情绪。

适当运动 有氧运动是提高心肺功能的首选,如慢跑、散步、打太极拳等。建议每周至少运动3次,每次15至20分钟。

人民网

健康生活

上了岁数 到底需不需要拄拐棍?

家里的老人年龄大了,是否应该买根拐杖辅助行走呢?其实,很多细节直接决定了拐杖的使用效果,挑选拐杖有讲究。关于老年人使用拐杖的注意事项,听听骨科医生怎么说。

推荐老年人借助“第三条腿”

随着年龄的增长,神经系统会出现一些变化,灵活性、平衡性会有所下降,反应能力也会相对减弱。另外,老年朋友的肌肉力量相对变弱。同时,由于骨质疏松的存在,推荐老年朋友合理或者常规使用拐杖。

老年朋友应该合理、正确使用拐杖,防止跌倒,保护下肢。使用拐杖的

时候,注意行走的顺序,注意步幅不要太大、步速不要太快,保护自身的健康。

有的老年朋友会问,如果两条腿的力量都挺好的,该把手杖放到哪一侧呢?这要看上肢的力量,如果上肢优势力量在右侧,可以把手杖放在右侧,有助于更好地使用手杖,分担下肢的力量,防止跌倒的发生。

挑选手杖注意3个细节

合理选择手杖,应注意以下三点:

◆长度 根据每个人的身高、臂长选择适合自己的手杖。在使用时,手肘微微弯曲,能够让上肢充分发力。

◆材质 在挑选手杖时,应挑选有一定硬度和一定支撑性的。

◆手杖与地面接触的部分比较稳定、防滑的设计相对来说较好。需要注意的是,和地面接触的部分不要过大,不然在过门槛、上下楼梯时影响手杖的便利性。 □赵曼瞳



与您约稿

分享养生之道,普及健康新知,欢迎提供原创图文。文章字数在500-1200字即可,并注明姓名及联系方式。

投稿邮箱:chizhengwei@126.com。