



## 健康学堂

医师话你知

# 牙口不好吃饭不香?

## 专家助力老年人爱牙护齿

进入中老年以后,人的牙齿会逐渐松动、脱落,牙齿不好会直接导致人的胃肠功能减弱,进而影响整个机体健康,长时间下来可能会引发一系列的身体疾病。因此,拥有一口健康的牙齿对老年人显得尤为重要。那么,老年人该怎样保护牙齿呢?



漫画: 赵耀中

文/本报记者 廖明山  
见习记者 王晓君

## 保护牙齿健康需及时补钙

老年人牙齿松动脱落,除了患有牙周病等因素,与全身骨质疏松有着密不可分的联系。大多数老年人的牙齿松动脱落,就是牙槽骨发生骨质疏松的一种表现。

据珠海市妇幼保健院口腔科主任陈锡介绍,不少中老年人因为上了年纪,体内钙质流失较快,造成缺钙而使得牙槽骨萎缩,“老年人牙齿经常出现烂牙、磨损等问题,牙齿健康应当引起重视。”

牙齿的坚固和稳定都与“钙”有着密切的关系。研究表明,牙周炎和骨质疏松都与骨吸收密切相关,骨丧失是两者的共同特性。因此,也有人认为,骨质疏松有可能是牙周病进展的危险因素之一。

因此,陈锡提醒广大老年人,可通过多吃富含钙质的食物等方式进行补钙,保持牙槽骨量,延缓其吸收。

据了解,患有骨质疏松症的女性多于男性。研究表

明,雌激素是维持骨代谢的主要激素。到了更年期,由于雌激素分泌降低,骨细胞缺乏雌激素的刺激,容易导致骨质疏松症,从而导致牙槽骨吸收。在雌激素减少引发的骨质疏松与牙周致病菌的协同作用下,很有可能会加重患者的病情。因此,除了全身骨密度较低、骨质量较差的人群易患牙周炎,妇女在绝经期、绝经后体内雌激素水平降低,也易患骨质疏松症,引发牙周炎。

## 牙疼也是病 切不可轻视

“年纪越大,牙齿越容易出现”问题。”陈锡表示,人的每颗牙齿都有不可代替的作用,哪怕有一颗牙齿出现缺失,也会使人的咀嚼能力下降,从而影响人体对食物的消化吸收。他还介绍说,目前世界卫生组织(WHO)将牙齿健康的标准称为“8020”,即80岁的老人至少应有20颗功能牙。“这20颗牙指的是能够正常咀嚼食物、不松动的牙。

牙齿咀嚼对神经的刺激能连通到大脑,大脑需要刺激才能保持活力。”他表示,简单来说,就是老年人经常咀嚼可以预防老年痴呆。

牙疼这件事常不被人重视,一些患者不到万不得已不去医院就医。陈锡提醒说,这样是不对的,“牙疼忍着不去医院,很容易导致牙疾加重,而且,不排除是由全身系统性疾病引起的,应及时就医”。

学一招

## 护齿有妙招

老年人该如何保护牙齿健康?陈锡为广大老年朋友们支招,助力其爱牙护齿。

首先,无论牙齿健康处于何种程度,都应该维持正常的口腔卫生,比如掌握正确的刷牙方式、定期检查口腔等。正确刷牙要选择适合自己口形的质毛较软的牙刷,饭后用温开水漱口,早晚各刷牙一次。“定期口腔检查一定要做,若发现龋洞、缺损等牙病应及时治疗,而且要到正规医院去做。”陈锡说。

其次,解决“塞牙”问题应当使

用牙线而非牙签。陈锡说:“牙线比牙签清洁功效要好得多,有些人认为牙线用起来不方便,但是它对于牙齿、牙龈的损害较小。”

第三,老年人需要补钙,维护牙齿健康更需要钙。

第四,要进行叩齿运动,以此保护牙齿健康。据了解,叩齿就是空口咬牙,是一种较常见的牙齿保健方法,现代医学认为这样可增加牙齿的自洁作用。咀嚼的主要目的是利用牙齿将食物研碎,属于生理功能。叩齿不同于咀嚼,叩齿的主要目的是健齿、固齿。

养生有方

## 发生便秘如何缓解?

### 试试居家按摩法

偶尔“拉不出”的困扰,很多人都曾经有过。在老年人中,便秘发生率就更高了。它不仅影响生活质量,严重的还会引发各种并发症。发生便秘如何缓解?南方医科大学中西医结合医院外二科护士长党桂宁为大家支招——平时居家有几个按摩手法不妨一试,可帮助缓解症状。

如厕也需养成好习惯

相关数据显示,老年人便秘患病率约为15%~30%,而在长期卧床的老年患者中,患病率更是高达80%,其中又以老年女性为甚,女性和男性患病比例约为4比1。

党桂宁说,可别把便秘看成一件小事。它可以

诱发下肢静脉曲张、色斑、口臭、心绞痛、脑梗、脑出血、颅内压增高甚至直肠癌等。而引起便秘的原因,老年人主要是随着年龄的增长,肠蠕动减慢。另外,精神紧张和一些医源性因素以及滥用泻药,都可能造成便秘。

党桂宁提醒,要改善便秘的情况,日常一定要注意调整饮食,改变不良习惯;同时多运动,每天保证饮水量达到1500~2000毫升。更重要的是,要养成定时、专注排便的习惯。

居家物理疗法

1. 腹部按摩。按顺时针方向按摩腹部,每次20~30分钟。

2. 鼓腹运动。吸气,腹部鼓起;呼气,收紧腹

部。反复做10分钟左右。

3. 提肛运动。平卧或坐位时进行收缩肛门运动,即模仿正常排便时的一收一放动作,以锻炼提肛肌的收缩力。

4. 经络穴位按摩。合谷穴,点按五到十分钟(取穴方法:手背,第二掌骨间,当第二骨桡侧的中点处);天枢穴,点按五到十分钟(取穴方法:腹部,横平脐中,前正中线旁开2寸)。

党桂宁提醒,如果症状严重,这些小招数都不能奏效的话,那就要找医生开药治疗了。需要提醒的是,长期便秘的患者千万不要随意自行使用泻药,一定要听从医生指导用药。

(人民网)

日常保健

春季天干物燥

## 避免上火有诀窍

新华社北京4月16日电 随着春天到来,专家提醒更需要避免上火。因为按照中医理论,春天被认为是肝气和阳气生发上升的季节,阳气过盛的人易上火。风大、干燥、外出活动增多等也易使人上火。如果产生口干、咽喉干痛嘶哑、鼻腔和皮肤干裂、便秘等情况,专家表示这些都可能是上火的外部表征。

中国医学科学院北京协和医院中医科主治医师宣磊说,中医认为火为阳盛之象,火为热之极,且将“火热”分为外火和内火。宣磊介绍,“外火”多由人体感受外界火热引发。如暑热天气持续高温,或火热旺盛体质的孩子过度穿衣盖被,导致火热蕴积在体内,还有很多“养生迷”因过度外源性补充鹿茸、红参、桂圆等热性补品导致上火。

而“内火”是中医特别重视的人体内生之火,常见的是“情生火”“食生火”。宣磊表示,怒气、

忧郁、思虑、紧张这些情绪积压太久均可引起人体上火,这与当今社会的快节奏导致人们学习工作压力增大有关。此外,饮食结构失衡、暴饮暴食也是导致“食火”的原因。当下快餐等高热量食品盛行,汉堡奶酪、烧烤炸鸡、干果坚果、甜品披萨、麻辣香锅成为上班加班熬夜族的常见菜谱,都可能引起“上火”。

春季如何避免“上火”?宣磊说“情志火”与怒气最有关,其他情绪长期积压也能上火。在肝气升发的春季,要保持情绪舒畅,避免急躁暴怒或郁闷不乐;多做体操、针对肝经穴位的经络按摩,疏通肝气,避免上火。

针对“饮食火”,应避免暴饮暴食油腻厚味、思虑劳倦过度等,使脾胃之气充实、消化功能良好,则能减少食积生火。此外,在风干渐热的春季,宣磊建议多饮温开水,多进食性偏凉且汁液丰富的绿色蔬菜和新鲜水果,避免熬夜。