

健康关注



牙齿松动吃不下饭、牙周肿痛夜不能寐、假牙不适影响交流……在老龄化程度持续加深的背景下,老年群体的口腔健康问题正从“小毛病”演变为影响生活质量的大困扰。

此前,河南省卫生健康委员会等部门联合印发的《河南省老年“六健”专项行动工作方案》提到,要全面实施“健智”“健耳”“健齿”“健心”“健食”“健体”六大专项行动。“健齿”专项行动要为老年人提供口腔检查、口腔健康知识普及和健康指导服务。

河南省老年口腔健康现状如何?老年人如何维护口腔健康?记者采访到河南省老年口腔医学继续教育培训中心主任委员、郑州大学第一附属医院口腔急诊科负责人赵红宇,郑州市中心医院口腔科主任陈卓。

关爱银龄 从齿开始

超九成老年人牙周不健康

建议牙龈萎缩者根据牙缝大小选择不同型号牙间隙刷

● 梁露露

01

别让“老掉牙”成宿命 老年人护齿刻不容缓

清晨6时,69岁的赵淑兰(化名)站在阳台上,迎着阳光开始她的“晨间仪式”:左手握着软毛牙刷,右手轻捏牙线,对着镜子仔细清洁每一颗牙齿。

“年轻时总觉得刷牙是应付差事,现在才明白,这方寸之间的‘工程’,关乎一辈子的口福。”她说道。

赵淑兰与牙齿的“较量”始于2011年。某天吃苹果时,她突然咬到一颗“沙粒”——原来是自己的磨牙崩裂了。牙医检查后摇头:“牙釉质磨损严重,牙根也萎缩了,你往后可得注意保护牙齿。”

这句话像一记警钟,从那天起,她成了口腔科的“常客”,不仅跟着医生学习巴氏刷牙法,还自己上网学习护齿知识。她的坚持换来了回报,如今,她仍能自如啃食排骨、嗑瓜子,成了左邻右舍眼中的“护齿明星”。

与赵淑兰的“未雨绸缪”形成鲜明对比的,是67岁的周建国(化名)。他的人生曾被牙痛“绑架”了整整十年。

2015年,周建国开始频繁牙龈出血,但他觉得“上火而已,喝点凉茶就好”。直到2018年,他的右上后牙突然剧烈疼痛,整夜无法入睡,被迫走进诊所。医生告诉他:“这是重度牙周炎,牙

槽骨吸收了三分之二,得拔。”在拔掉了两颗牙,装上假牙之后,周建国却陷入了“假牙噩梦”:吃饭时假牙时常松动,食物残渣卡在牙龈里,疼得直冒冷汗。

“老年口腔健康不仅是‘能吃能喝’的基础需求,更是预防全身性疾病的关键环节。”河南省老年口腔医学继续教育培训中心主任委员、郑州大学第一附属医院口腔急诊科负责人赵红宇表示。

“河南省60岁以上老年人群龋齿患病率高达78.3%,牙周疾病患病率超过85%,全口无牙颌比例约为11.5%,老年口腔健康状况不容乐观。”赵红宇表示。

赵红宇告诉记者,许多老年人在年轻时,受限于时代条件与知识普及程度,口腔保健意识严重匮乏,未能养成良好的口腔护理习惯,为如今的口腔健康隐患埋下了伏笔。

认知误区也是一大“绊脚石”。不少老人秉持着“老掉牙是自然现象”的陈旧观念,对口腔疾病掉以轻心,延误了最佳治疗时机。

此外,慢性疾病用药引发的唾液减少等全身性因素,也在悄然侵蚀着老年人的口腔健康,进一步加剧了问题的复杂性。

情况辅助使用药物治疗。重度的牙周病除了牙周基础治疗外,还需要进行牙周手术治疗。

“随着年龄的增长,老年人更容易面临牙龈疾病和蛀牙等口腔问题。”陈卓建议,老年人每天至少早晚刷牙两次,每次三分钟,使用中软毛牙刷和含氟牙膏。在刷牙时,注意要使用正确的巴氏刷牙法:将牙刷倾斜45°角对准牙龈边缘,轻轻打圈清洁每颗牙齿表面及缝隙。这样能有效清除牙齿表面的食物残渣和牙菌斑,预防牙周疾病。

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,以免损伤牙龈。

牙线可以清洁牙刷难以触及的牙缝间的食物残渣和牙菌斑。取一段约20厘米长的牙线,将其两端缠绕在双手的中指上,用食指和拇指绷紧牙线,轻轻放入牙缝中,C形包绕牙齿,上下移动清洁牙缝两侧,每个牙缝都要清洁到位,每天至少使用一次牙线。

误区三:忽视洗牙

刷牙是我们日常生活中最常见的口腔清洁方式,很多老年人也非常重视刷牙,每天都会按时刷牙。但他们往往认为只要认真刷牙,就能够保持口腔的清洁卫生,从而忽略了洗牙的重要性。

刷牙虽然能够清除牙齿表面的大部分食物残渣和牙菌斑,但对于一些深层的牙垢和牙结石,刷牙却无能为力。这些牙垢和牙结石就像顽固的污渍,附着在牙齿表面和牙龈边缘,不断刺激牙龈,引发牙龈炎症和牙周病。洗牙则可以通过专业的器械,将这些牙垢和牙结石彻底清除,维护口腔的健康。老年人除了每天认真刷牙外,还应该定期到医院进行洗牙。

误区四:无牙就无大碍

有些老年人觉得,就算牙齿掉光了,吃稀软饭就行了,没有牙齿也没什么大问题,但他们没有意识到,牙齿与各种慢性疾病息息相关。牙齿不好,吃饭就会受到限制,只能选择一些容易咀嚼的食物,导致摄入的食品类别单一。长期这样下去,身体无法获得全面的营养,极易引发各种免疫相关疾病和营养不良。比如,缺乏维生素和矿物质会影响身体的免疫力,使老年人更容易患上感冒、感染等疾病;蛋白质摄入不足则会导致肌肉萎缩、身体虚弱等问题。

02

老年人口腔健康欠佳 成慢性疾病“潜在推手”

2024年10月,一项发表在国际权威医学期刊《柳叶刀-老龄健康》的研究敲响了警钟:老年人口腔健康状况不佳与功能障碍和死亡风险升高相关。

郑州市中心医院口腔科主任陈卓解释,口腔健康与心脏病、糖尿病等慢性疾病之间存在一定的关联。牙周炎等口腔疾病会引发慢性炎症,促使炎症因子源源不断地进入血液。这些炎症因子会损伤血管内皮,为动脉粥样硬化斑块的形成创造条件,进而增加心肌梗死和脑卒中的发病风险。不仅如此,牙周炎的慢性炎症还会干扰胰岛素的正常发挥,加重糖尿病患者的症状;而口腔感染则会直接导致血糖浓度升高,让糖尿病的管理难上加难。

在临床实践中,陈卓经常遇到慢性牙周病患者,他们的空腹血糖正常,餐后血糖却出现异常。事实上,不少糖尿病患者正是在口腔科进行牙周检查时,才

意外发现了病情。

糖尿病患者也常常面临牙龈红肿、出血,牙周状况不佳的困扰,血糖控制往往不尽如人意。当对患者进行系统的牙周治疗后,患者牙龈肿胀、出血的症状消失了,血糖也趋于稳定。这一系列的临床现象,生动地印证了口腔健康与全身健康之间的紧密联系。

陈卓强调,维护良好的口腔健康对于老年人而言至关重要。它不仅是老年人均衡营养的基石,更是促进全身健康的关键所在。口腔问题看似只是局部的“小麻烦”,实则可能通过血液循环等途径,将口腔内的细菌和炎症传播到身体的其他部位,从而引发全身性疾病。牙周炎、口腔溃疡等口腔疾病,如同全身性疾病的“导火索”,与心脏病、糖尿病等慢性疾病的发生发展息息相关。因此,保持口腔健康,不仅能够减少口腔疾病的发生,而且能在源头上预防全身性疾病的侵袭。

03

超九成老年人牙周不健康 这些症状别忽视

根据第四次全国口腔健康流行病学调查数据,我国65~74岁人群的牙周健康率在9.3%左右。这意味着大部分老年人或多或少都有牙周问题。

陈卓介绍,牙周炎通常不痛不痒,非常容易被忽视。牙龈、牙周膜、牙槽骨和牙骨质合称为牙周组织,牙周病是指发生在牙周组织的一种慢性感染性疾病,也是最常见的口腔疾病之一。

老年人容易得牙周病,与不良口腔卫生习惯、吸烟、增龄性变化等有关,此外也与药物刺激和全身疾病因素有关。

牙周病的主要症状包括牙龈红肿出血、牙齿松动、持续性口臭、牙龈萎缩、牙缝变大、咀嚼无力、牙齿脱落等。早期可能仅表现为牙龈出血,随着病情的进展,可能引发牙齿脱落或全身健康风险。

牙周病的预防关键在于保持口腔卫生、定期检查和良好的生活习惯。对于轻中度的牙周病,可以通过牙周基础治疗改善。牙周基础治疗包括洗牙、龈下刮治、调整咬合、修复问题牙齿以及根据

04

打破四大认知误区 筑牢身体健康基石

陈卓提到,口腔健康是身体健康的基石,对于老年人而言,更是维持生活质量、享受幸福晚年关键。当下许多老年人在口腔健康观念上存在以下误区。

误区一:“老掉牙”是自然现象

不少老人认为,年龄大了,牙齿脱落是再正常不过的事情,就像树叶到了秋天会飘落一样,无须大惊小怪。实际上,大多数牙齿松动脱落并非年龄增长导致的必然结果,而是牙周病、根面龋等口腔疾病在“作祟”。如果能够及时发现并治疗这些口腔疾病,可以有效延缓牙齿脱落,让老年人依然能拥有一口健康的牙齿,尽情享受美食。

误区二:忽视假牙护理

对于佩戴假牙的老年人来说,假牙就像是他们的“第二副牙齿”,帮助他们恢复咀嚼功能和美观。有些老年人却忽视了假牙的护理,认为假牙不需要像真牙一样精心呵护。他们可能长时间不清洗假牙,或者只是简单地用清水冲一冲。殊不知,假牙如果未定期清洁,很容易滋生细菌,这些细菌会在口腔中大量繁殖,引发口腔炎症、口臭等问题,严重影响口腔健康。老年人每晚都应该将假牙取下,用专门的假牙清洁剂进行清洗,并浸泡在消毒液中,以保持假牙的清洁和卫生。

牙周状况是全身健康的“晴雨表”



牙周病是发生在牙齿周围组织的疾病,它会侵犯和破坏牙周的支持组织,对牙齿的周围组织造成一种不可逆的损伤

研究显示

牙周病和糖尿病、心脑血管疾病、肝肾疾病等有密切的相关性

根据第四次全国口腔健康流行病学调查数据显示

我国老年人群中每10个人里只有1个人的牙周是健康的

在老年人对牙周病的知晓情况方面,30%多的人不知道牙龈发炎是由细菌引起的

新华社发 王威 制图

05

政策引领、医疗助力 老年人口腔健康实现“两升一降”

随着“健齿”专项行动的开展,越来越多口腔医护人员积极响应号召,深入社区、敬老院、养老院等地,开展口腔健康管理科普知识讲座和义诊活动。他们用通俗易懂的语言、生动形象的案例,为老年人普及口腔健康知识,传授日常护理技巧,并现场为有需要的老人进行口腔检查和治疗,让老人们在家门口就能享受到专业的口腔医疗服务。

“与十年前相较,我省老年口腔健康状况正呈现出鲜明且积极的‘两升一降’态势。”赵红宇告诉记者,一方面,牙齿保留率实现了显著提升,越来越多的老年人得以保留更多自然牙齿,维持良好的口腔功能;另一方面,种植牙等先进修复治疗率大幅上升,这一技术的普及让众

多缺牙老人重获稳固、美观且功能完备的牙齿,极大地提升了他们的生活质量与自信心;与此同时,全口无牙颌比例出现了明显下降,许多老年人摆脱了无牙的困扰。

这一可喜变化的背后,是多重积极因素共同作用的结果。国家对全民健康和口腔健康的高度重视,提供了坚实的政策保障与强大的发展动力;医疗条件的显著改善,先进的口腔诊疗设备不断引入,前沿的口腔治疗技术得以广泛应用,为老年人提供了更优质、更高效的口腔医疗服务;河南省“一老一小”政策的深入推进,将老年口腔健康纳入重要工作范畴,彰显了对老年群体的关怀。

(据《大河健康报》)

健康服务

洪涝后

重点防范这些疾病

● 马艳良 钟艳宇

近期多地出现强降雨天气,高温、高湿环境和积水污染,容易引发多种疾病。那么,洪涝灾害过后,该如何维护好健康?

消化道疾病

高温暴雨及洪水过后,消化道疾病高发主要源于两方面:

●水源污染 洪水混入污水、粪便,导致井水、自来水受污染,可通过饮水、进食等“粪-口途径”传播甲肝、霍乱、细菌性痢疾等疾病。

●食物变质 潮湿高温环境食物易发霉,被污水浸泡的粮食、禽畜肉会滋生大量细菌(如沙门氏菌、志贺氏菌)。

防护记住“扔、换、煮、慎”四字诀:

●这些食物直接扔 发霉的粮食、腐烂的果蔬,被洪水浸泡过的禽畜肉(体内细菌可能超标数百倍),包装破损或被污水浸过的袋装食品。

●水源这样换 公共供水正常时:优先喝煮沸的自来水(煮沸后盖好盖子,避免二次污染)。自用井水被污染时:暂停使用,改喝瓶装水。没清洁水源时:选正规瓶装水,别喝雨水、河水。

●食物必须煮 瓜果:用淡盐水浸泡,削皮后再吃。饭菜:彻底加热,生熟食品菜板必须分开用。

●外出就餐要谨慎 外出就餐选热食,少吃凉菜、生腌食品。可疑污染水源,不入口。

提醒:洪灾后“管住水、守住口”是关键,通过以上措施能有效降低感染风险。

皮肤病

雨水里混着大量病菌(比如会伤皮肤的革兰氏阴性菌),这些病菌容易从皮肤小伤口钻进去,引发丹毒、菌血症等严重感染。

雨后高发的皮肤问题:

●手脚泡烂 长时间泡水让皮肤发白、脱皮,甚至裂口子。

●皮肤长癣/红肿 脚上长环形红斑(足癣),或腿上一片红、烫、痛(丹毒)。

●蚊虫咬后感染 蚊子包抓破后红肿流脓,可能会发烧。

四步防皮肤感染:

●出门先“武装” 穿防水雨鞋,别光脚踩水;涉水后马上换干衣服,湿衣服单独洗。

●回家立刻处理 清水冲干净,重点洗脚趾缝、关节缝;发现小伤口用碘伏消毒,贴无菌创可贴;伤口红肿流脓赶紧去医院。

●环境要干燥 每天擦地;卫生间、床底、家具后墙,这些死角重点擦;毛巾、脸盆不共用,清洗干净,可以晒太阳消毒。

●蚊虫咬后这样做 千万别抓,可以涂抹止痒液,也可以冰敷;如果发烧、包块越来越大,应及时去医院就诊。

提醒:雨后2~3周是感染高发期,关键要“早处理、防扩散”。可以随身带碘伏棉签,糖尿病患者每天检查脚底。

呼吸道疾病

霉菌性肺炎:

暴雨季节霉菌可能藏在空调、地毯、发霉家具里,进而引发霉菌性肺炎,因此深度清洁很重要。

●除湿 空调开除湿模式。

●清洁 冰箱/洗衣机密封条用小苏打水(5g/100ml)擦,发霉墙面用酒精或消毒液处理,清洗时要注意通风,戴防护手套、口罩和眼镜。

●通风 每天定时开窗换气。

提醒:洪水过后,室内霉菌的浓度远远高于室外,所以一定要及时把这些受潮的衣物、床上用品等清洗晾干。

雷暴哮喘: 雷暴哮喘是雷暴天气与花粉/霉菌孢子相互作用引发的群体性呼吸道疾病。

雷暴时,尽量待在室内,关紧门窗,开空气净化器的室内湿度控制在40%~60%;必须外出时,戴N95口罩(湿了立刻换新),戴护目镜。回家后,脱外衣、清洁皮肤,清洗鼻腔、眼周。

蚊虫传播疾病

暴雨后蚊虫会呈爆发式增长,原因有两点: 积水繁殖 蚊子幼虫(孑孓)需静水环境发育,花盆托盘、废弃轮胎、瓶罐等积水容器成为“天然产床”。

气候助推 高温高湿加速蚊虫繁殖周期,从卵到成虫仅需7~10天(常温下需14天)。

科学灭蚊有三种方法:

●清除积水 立即倒掉花盆托盘、空调外机接水盘的积水,盖紧水缸、水箱;长期预防需水生植物改用砂石栽培,废弃容器倒扣存放。

●个人防护 物理防护方面,穿浅色长袖衣裤,安装纱门纱窗,使用蚊帐。化学防护,外出前涂驱蚊液。

●环境管理 备好电动灭蚊拍,重点清理卫生间、阳台等潮湿角落。

提醒:灭蚊需抓住暴雨后72小时黄金期,此时蚊虫尚未完成繁殖周期。

(据《家庭医生报》)