

# 人老掉牙很正常? 注意“背后真凶”!

口腔健康与全身健康息息相关。人老掉牙很正常? 牙不痛就不用管? 人老就不用洗牙洁牙? 多位口腔专家提醒,从目前常见的老年人口腔问题可看出,老年人护齿仍有不少误区。

## 人老掉牙很正常? 背后真凶是牙周炎

人老掉牙很正常? 要找到真正的背后真凶!

“现在很多60多岁的老人牙齿剩下不到20颗,而‘背后真凶’多是因为牙周炎。”广州医科大学附属口腔医院副主

任医师于丽娜表示,很多人不重视牙周炎,结果任由牙周炎发展下去,牙齿开始松动,很多牙根露了出来,就容易发生烂牙、龋齿等口腔损坏。加上很多老年人佩戴假牙后没有规范刷牙,假牙上积

聚了很多细菌真菌,也很容易产生嘴角脱皮、口腔真菌感染等黏膜疾病。

于丽娜提醒,牙周炎导致的牙齿缺失要及时修复,修复后还要注意规范清洁。

## 牙不痛就不用管? “小毛病”有大影响

“义诊中发现,许多老年人对缺牙往往容易掉以轻心。”9月16日,在广州市第35个“全国爱牙日”现场宣传活动中,中山大学附属口腔医院副主任医师支清惠表示,人们往往对于眼前的痛苦很重视,而容易忽视或拖延一些看起来是“小毛病”其实有着长远影响的口腔

问题。  
“除了牙周病,义诊中还发现有楔状缺损、修复体质量不高的问题。有些老年人缺牙比较厉害,但不管是活动牙还是固定桥的修复体质量都不太高,很多老人的固定桥由于时间太久已经变形了。”支清惠表示,很多老年人不重视

自己的口腔健康,觉得能用就行,等到牙痛、牙齿松动了才去就诊,这是老年人常见的护齿误区之一。牙结石、牙龈退缩、烂牙根这些口腔问题往往容易被忽视,但这些其实都是牙周病发展的重要致病因素。

## 人老不用洁牙了? 老年慢病患者更应注意

一些慢病会影响牙齿健康,而老年人由于缺乏相应知识,容易造成拖延。

“糖尿病患者更应该定期去做牙周保健。”南方医科大学口腔医院主任医师阙国鹰提醒,糖尿病和牙周炎相互影响,有些糖尿病病人会发生反复的牙周脓肿,牙周脓肿又会影响糖尿病的治疗效果。而如果控制好牙周炎,对血糖的控制也有帮助。

此外,隐裂牙是老年群体容易忽略的口腔问题。支清惠称,当日半天义诊中就看到了两例隐裂牙。“很多隐裂牙的产生都是因为意外。老人在日常生活中要注意不要咬特别硬的东西,比如鸡骨头、猪骨头等。”支清惠提醒,有些老年人牙齿缺了、牙龈肿了,自己却不知道,因此需要定期做口腔检查,养成定期看牙、洁牙的习惯。定期洁牙可以

清除牙周的软垢、牙结石,降低牙周炎的概率。

平时要注意饮食均衡,多喝牛奶、吃鸡蛋补充蛋白质和钙,多吃富含维生素C的食物,少吃碳酸饮料和甜食。有些老人多年来养成了炒菜加糖的饮食习惯,也要注意及时纠正。

据《羊城晚报》

# 骨头汤不补钙! 真正补钙的是这些食物

钙是人体含量最多的矿物质元素,是人体骨骼和牙齿中无机物的主要成分,占成人重量的1.5%~2.0%,其中绝大多数钙集中在骨骼和牙齿中。

钙不仅是骨骼和牙齿的构成成分,还具有维持神经和肌肉的活动,促进细胞信息传递,促进血液凝固,调节机体酶的活性,维持细胞膜的稳定性等功能。食物是人体获得钙的主要途径,但补钙的说法五花八门,我们今天就来辨一辨。

## 吃这3种东西都不能补钙

### 1.吃虾皮不能补钙

根据《中国食物成分表(第一册)(第2版)》,比较每100克可食部分钙含量,虾皮中为991毫克,要比牛奶中104毫克和豆腐中164毫克高。

但是选择钙的良好来源不仅要考虑该食物的含钙量,还要考虑该食物钙的生物利用率。

尽管虾皮和芝麻酱钙含量高,但是生物利用率相对低,也不可能天天或经常食用,所以一般不推荐通过食用虾皮补钙。

### 2.吃芝麻酱不能补钙

根据《中国食物成分表(第一册)(第2版)》,比较每100克可食部分钙含量,芝麻酱为1170毫克。

芝麻酱也存在生物利用率相对较低的问题,日常食用的量有限,所以想要通过摄入芝麻酱来有效补钙,不一定有明显收效。

### 3.喝骨头汤也不能补钙

研究发现,尽管动物骨头中含大量钙,但是50克猪骨经过20分钟的熬煮,汤中的钙浓度仅为67.6毫克/升。也就是说,一碗200毫升的汤中仅仅含钙13.52毫克。

骨头汤中的乳白色物质并不是钙,而是溶出的脂肪。这是由于骨头中钙是以羟基磷灰石形式存在,在水中基本不溶解。同时,汤中过多脂肪也不利于钙的吸收,所以通过骨头汤补钙并不科学。

## 食物中的钙哪种更好吸收?

既然虾皮和骨头汤并不能很好地补钙,那我们吃什么食物能补钙呢?

**1.牛奶及奶制品** 《中国居民膳食指南(2022)》建议通过牛奶及奶制品补充钙,成年居民每天喝相当于300ml液态奶。

奶及奶制品是膳食钙的最好来源,奶及奶制品中不仅钙含量高,而且因为牛奶中含有的维生素D、乳糖等物质能促进钙的吸收,因此牛奶中的钙更容易被人体所吸收利用,生物利用率约为32.1%,是钙的主要来源。

**2.豆类及豆制品** 豆类及其制品钙

含量也较高,生物利用率达20%以上,是钙的良好来源。虽然大豆及其制品也是钙的良好来源,但钙含量和吸收利用率都不如奶制品。

**3.深绿色叶菜** 深绿色的叶菜和菜花也含有较多的钙,苋菜、菠菜和空心菜虽然含钙量较高,但因为含有较多的草酸,导致钙吸收率较低。

**4.柑橘类水果** 水果中除柑橘类钙含量较高,其余水果钙含量低。

**5.贝类食物** 在动物性食物中,贝类钙含量最高,鱼类和蛋类的钙含量也较高,畜肉和禽类含钙量较低。

**6.水** 饮水也是钙的来源之一,饮水钙含量与水的硬度有关,硬度高的水钙含量可达60毫克/升~140毫克/升。

据人民网

## 专家提醒 应加强儿童口腔护理

新华社杭州9月19日电(记者张晔)9月20日是第35个“全国爱牙日”。专家提醒,儿童时期是养成良好口腔卫生习惯的关键时期,家长应加强对儿童日常口腔护理的关注,帮助孩子建立良好的口腔清洁护理习惯。

“龋病、牙龈炎等是儿童常见口腔疾病。儿童乳牙矿化程度低,抗龋能力弱,第一恒磨牙窝沟点隙多,易发龋坏,同时儿童食物呈现软、黏、含糖量高等特点,牙齿自洁能力较弱,儿童在牙齿清洁方面的学习需要家长帮助和监督。”北京大学口腔医院口腔预防保健科主任医师荣文笙在近日于杭州举办的儿童口腔健康有关活动中说。

专家认为,应关注不同年龄段孩子牙齿生长变化特点,实行分龄精细化口腔护理,在无牙、乳牙萌出、乳牙列建立、乳牙替换、恒牙列建立等不同阶段采取不同口腔护理方式。

荣文笙指出,儿童日常口腔护理包括口腔清洁、刷牙、牙缝清洁、漱口等。家长应重视孩子长牙前的口腔清洁和乳牙萌出后的牙齿清洁,可使用消毒的纱布和温开水帮助清洁。孩子上颌或下颌萌出4颗乳牙时,家长可使用刷毛软硬适中、顶端磨圆的牙刷帮助孩子刷牙,控制牙菌斑。需要注意的是,不同年龄段儿童使用儿童含氟牙膏用量应当有所区别。

## 澳研究发现 可致儿童痴呆症的 145种遗传病

澳大利亚研究人员近期确定了145种可导致儿童痴呆症的遗传性疾病,旨在提高社会各界对这些疾病严重程度的认识。相关研究结果已发表在《脑》季刊上。

儿童痴呆症是由一系列遗传性疾病引起的进行性脑损伤造成的。就像成年痴呆症患者一样,儿童痴呆症患者也会出现记忆丧失、精神错乱、性格改变、睡眠严重紊乱,以及在集中注意力、理解能力、学习和沟通等方面的障碍。

一个由澳大利亚阿德莱德大学领衔的研究团队对该国及海外已发表的数据展开建模和分析,结果显示儿童痴呆症症状通常在患者两岁半时开始出现,平均诊断年龄约为四岁。患者的平均预期寿命仅为9年,70%的患者在18岁之前死亡。

研究人员表示,导致儿童痴呆症的这145种遗传性疾病非常复杂且多样,比如克拉伯病、桑德霍夫病、亨廷顿舞蹈病等,但共同点是都会造成进行性神经认知能力下降和预期寿命严重缩短。研究结果更清晰地揭示了哪些人易受到这些极具破坏性且未被充分认识疾病带来的影响。

研究人员呼吁加大资金投入来研究针对儿童痴呆症的有效治疗方法,同时迫切需要改善对受影响家庭的护理和支持。

据新华社

