

“老掉牙”是病

如何守护老年人牙健康?

□新华社记者 李恒

口腔健康是衡量“银发一族”生活质量的重要指标。按全口28颗牙计算,我国65岁至74岁老年人平均缺失5.5颗,全口无牙比例达4.5%,牙列完整者不足20%。

怎样告别“老掉牙”?专家针对一些认知误区,提出科学管理口腔健康的建议。

掉牙并非“老来病”

“过去以为人老了掉牙是自然现象,直到牙齿松动,吃东西疼,才意识到问题的严重性。”张大爷的情况并非个例。

北京大学口腔医院牙周科主任医师释栋指出,许多老年人认为口腔疾病都是“老来病”,实际上,老掉牙是牙周病所致,牙周病可防可治,但早期症状隐匿,易被忽视。

据介绍,牙龈出血、牙龈退缩等都是牙周病的早期症状。刷牙或咬硬物时出血,虽不痛不痒,却是牙齿发出的求救信号。很多年轻人患上牙周病,到老年才显现严重后果。

“我国老年人定期洗牙比例不足10%,导致一些口腔疾病延误治疗,治



“老掉牙”是病 新华社发 朱慧卿 作

疗难度和成本大幅增加。”释栋说。

牙周病的病因是多方面的,其中口腔细菌的作用尤为明显。中国人民解放军总医院第一医学中心口腔科主任李鸿波指出,细菌以牙菌斑形式附着在牙齿表面,引发牙龈炎症。若长期不清理,炎症会向深层蔓延,破坏牙槽骨,导致牙齿失去支撑。

此外,口腔异常症状往往提示系

统性疾病。李鸿波强调,频繁牙龈出血经洗牙仍无改善,可能提示心血管疾病、糖尿病或血液系统疾病等;无明显口腔病因的顽固性口臭需警惕胃肠道疾病或呼吸系统疾病,尤其是幽门螺杆菌感染;长期不愈的口腔溃疡伴溃疡面扩大、边缘隆起时需重视;短期内多颗牙齿龋坏或慢性炎症急性发作,可能反映机体免疫力低下。

楼前要打地基,这对高龄患者来说挑战较大。”释栋说。

固定义齿俗称“固定桥”,需要通过磨小缺牙两侧的健康牙来搭桥修复。优点是外观自然、无需摘戴,但对余留牙的数量和稳定性要求较高。按专家的比方,“就像用两座桥墩撑起整座桥,磨小的牙齿易龋坏,一旦桥墩垮塌,前功尽弃”。

活动义齿,即传统可摘戴假牙,价格亲民,对余留牙要求低,但舒适度较差,存在异物感强、咀嚼效率低、

易脱落等问题。尤其是适应期可能影响发音和进食。若选择活动义齿修复,需定期调整以适应牙槽骨变化。

北京大学第一医院口腔科主任冯驭驰提示,老年人在选择修复方式时,应综合考虑自身情况,并在专业医生的指导下进行决策。比如对于患有严重骨质疏松症、糖尿病等全身性疾病的老年人来说,种植牙可能存在一定的风险;牙槽骨低平患者可能更适合活动义齿修复。

牙、牙线、牙间隙刷等进行清洁;活动义齿需在进食后摘下清洁,睡前也应摘下浸泡在冷水中或用假牙清洁剂浸泡。此外,老年人应每半年至一年进行一次口腔检查和洗牙,以便及时发现并处理口腔问题。

近年来,国家高度重视老年人口腔健康,将健康口腔纳入《“健康中国2030”规划纲要》,开出系列“关爱处方”——

部分地区将洗牙、补牙纳入医

保,降低老年人就医负担;一些社区开展老年人口腔健康讲座,普及巴氏刷牙法、牙线使用等知识;多地乡镇卫生院增设口腔科,让农村老年人就近就医……

健康中国,一个都不能少。守护老年人口腔健康,既是医学课题,也是民生工程。在政策、技术与观念的协同推进下,期待更多老年人“一口好牙度晚年”。

据新华社北京6月29日电

缺牙不补危害大

老年人牙齿缺失后,常常选择“将就”或“凑合”。李鸿波说,缺牙影响咀嚼、发音、美观,余留的牙齿易发生食物嵌塞、磨损加重、咬合创伤,长期缺牙引发消化负担加重、颞下颌关节疼痛等问题,还可能导致颌骨萎缩、影响面部轮廓。

目前常见的牙齿修复方式包括活动义齿、固定义齿和种植牙。种植牙咀嚼功能接近天然牙,但是治疗周期长,需手术植入。

“骨量不足者需先植骨,就像盖

一口好牙度晚年

“‘牙刷+牙线’组合可清除80%的牙菌斑。”北京大学第一医院口腔科主治医师王秋月建议,老年人选用软毛牙刷,每日早晚刷牙两次,每次不少于3分钟。同时配合使用牙线或牙缝刷,使用牙线时呈“C”形包绕牙面上下刮擦;选择牙缝刷时需根据牙缝宽度选取合适直径,避免强行插入损伤牙龈。

义齿清洁同样不容忽视。冯驭驰建议,种植牙和固定假牙可通过刷

□星空有约

年度“最小太阳”等亮相7月“星空剧场”

新华社天津6月30日电(记者周润健)7月“星空剧场”节目单新鲜出炉:年度“最小太阳”、金星合天王星、水星东大距、金星伴月、木星伴月、冥王星冲日、火星伴月、流星雨等一大波好剧等你来观赏。

年度“最小太阳”要登场了。7月4日4时地球过远日点,这是一年中地球距离太阳最远的时刻,此时,太阳视直径为全年最小。感兴趣的公众可在确保安全的情况下对这轮“最小太阳”进行观测。

7月4日这天,太阳系中的行星金星与天王星也会上演“星星相吸”。“4日和5日凌晨,金星距离天王星都不远,感兴趣的公众可以使用天文望远镜观测。借助明亮的金星来定位,会很容易找到天王星。”中国天文学会会员、天津市天文学会理事宋媛媛说。

巧合的是,7月4日这天,水星也将迎来今年第二次东大距。今年水星共有3次东大距,其中3月和7月这两次的观测条件都不错。“届时如果大气透明度足够好,感兴趣的公众可以在日落30分钟至50分钟时间里,在西北方天空,用肉眼或借助望远镜尝试找寻这颗距离太阳最近的行星。”宋媛媛说。

7月22日和23日凌晨,明亮的金星和木星将先后与一钩残月近距离相伴,感兴趣的公众不要错过这两幕高颜值的“星月童话”。

7月25日,曾作为九大行星之一的冥王星将迎来“冲日”表演。届时,有经验的天文爱好者可以尝试借助口径20厘米以上的天文望远镜观测这颗平日难得一见的神秘星球。

7月28日,橙红色的火星将与一弯蛾眉月上演“星月对话”。7月底月亮来到火星身边,二者最近时发生在29日凌晨,我国看不到,28日和29日傍晚,可以看到火星和月亮相距不远。28日傍晚更近,且月亮更细,视觉效果更好。

7月底的天宇还有浪漫的流星雨。宝瓶座δ南流星雨、摩羯座α流星雨、七月天龙座γ流星雨等在这段时间比较活跃。“虽然这几场流星雨的规模很小,但叠加在一起,会出现比平日更多的流星,为夏夜增添一抹亮色。”宋媛媛说。

超薄植入物帮助脊髓损伤大鼠恢复运动功能

新华社北京6月29日电(记者李雯)新西兰和瑞典研究人员日前在英国《自然-通讯》杂志上报告说,他们开发出一种超薄植入物,可直接向大鼠受伤的脊髓输送温和电流,刺激神经愈合,帮助大鼠恢复运动功能,且未引起炎症或其他损伤。

脊髓损伤会破坏大脑和身体之间的神经信号传递,可能导致运动障碍、感觉异常等,影响患者生活。

新西兰奥克兰大学和瑞典查默斯理工学院的研究人员介绍,自然存在的电场在早期神经系统发育中起着重要作用,促进和引导神经组织沿脊髓生长。

他们在实验室中利用同样原理,开发出一种超薄植入物,可直接置于脊髓上,该设备能向受伤部位输送精心控制的电流,促进损伤愈合。

动物实验中,这种植入式电子设备能在一定程度上帮助脊髓损伤大鼠恢复运动功能。4周后,与没有接受电场治疗

的大鼠相比,每天接受电场治疗的大鼠运动功能有所改善。12周后,接受电场治疗的大鼠对温柔触摸的反应更快。

研究人员说,植入设备没有引起炎症或其他损伤,既有效又安全。他们未来将探索开发能用于人类患者的此类设备,使脊髓损伤患者受益。