



“老掉牙”不是必然 专家送您“口腔健康锦囊”

**家庭医生**

记者 马冰璐

拥有健康的口腔，是身体健康的基石。但对于老年朋友们来说，很多人都受到过口腔疾病的困扰。因为牙疼而无法进食和睡眠，因为牙齿缺失而无法咀嚼……口腔健康问题给老年朋友们带来了不少麻烦。合肥市口腔医院长江路院区修复科主任孙珍给广大老年朋友带来几条口腔健康建议，希望大家都能保护好自已的牙齿，吃嘛嘛香！

**专家简介**

孙珍，副主任医师，口腔修复学硕士，常规开展各种牙体缺损、牙列缺损以及牙列缺失的固定、活动及种植义齿修复。擅长各种残根残冠的保存修复、各种种植义齿的修复、数字化全瓷美学修复、微创美学修复、全口义齿的修复以及咬合重建修复等。

齿，就应该每天早晚刷牙，晚上睡前刷牙更重要。孙珍表示，要学会正确的刷牙方法，如改良巴氏刷牙法。同时，老年人群是根面龋的高发人群，因此需根据牙缝大小选用合适的邻面清洁工具。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、冲牙器等。

假牙也要注意清洁

无论种植牙、固定假牙或活动假牙，都和天然牙一样每天需要清洁维护。活动假牙需在每餐后摘下清洁，

用软毛刷清洗干净，不可使用牙膏，必要时可以使用一些有机清洁剂，如中性洗手液等。睡前应摘下活动假牙浸泡在冷水中，或用义齿清洁剂浸泡。孙珍提醒，种植牙和固定假牙不可摘戴，周围可能存留食物残渣及细菌，要更加认真细致地进行口腔保健维护，需认真刷牙并配合使用牙间隙刷和冲牙器等。

全身健康不能忽视

口腔健康是全身健康的重要组成部分，口腔疾患会引起或加重全身的疾病。反之，一些全身疾病对口腔健康的影响也不容忽视，例如糖尿病、骨质疏松、口干综合征等。因此，要做好口腔健康护理，还要重视全身健康，积极治疗身体疾病。

预防牙周病

牙周疾病是导致牙齿缺失的主要原因。我国老年群体的牙周病发病率非常高。如果牙齿清洁不到位，会有牙菌斑堆积，从而引起牙龈出血、牙龈发炎，继而导致牙槽骨吸收，牙齿松动，最终脱落。孙珍提醒，如果老年人有牙龈红肿出血、口腔异味、牙齿松动与移位等问题，应及时就诊，积极进行牙周治疗，尽量保留天然牙。

定期检查口腔

孙珍表示，相对于年轻人，老年人口腔疾病的患病率增高、发展速度加快、自我修复能力减弱。因此，需每年进行1~2次口腔健康检查，提倡每年刷牙1~2次。这样才能早发现、早治疗口腔疾病。牙科医生还可根据检查情况，采取适当的预防措施，防止口腔疾病发生、控制口腔疾病发展，从而更好地维护老年朋友的口腔健康。

牙齿缺失，及时修复是关键

不少老年朋友都有牙齿缺失的问题。很多人认为牙齿虽然缺失了，但不疼不痒，不影响吃饭，就不重视牙齿修复，这样往往会造成严重的后果。孙珍建议，老年人牙齿缺失应及时到医院检查，如果有无法保留的残根残冠或者特别松动的牙齿，应及时拔除。否则可能会影响口腔功能、导致消化不良，甚至引起全身感染等严重后果。牙齿缺失后的修复，一般在拔牙3~6个月后进行，修复后可维持牙列完整，恢复口腔基本功能。具体方法有活动修复、固定修复、种植修复等。

清洁牙齿选择合适的保健工具

俗话说老掉牙，似乎这是个正常的现象，牙齿不用保护。其实不然，老年人只要口腔内还有自己的牙

事关养老 这些标准正在征求意见

星报讯(记者 祁琳) 日前，记者获悉，民政部养老服务司组织起草了《养老机构认知症老人照护指南》等2项国家标准和《乡镇(街道)区域养老服务中心服务规范》1项行业标准，现面向社会公开征求意见。

《养老机构认知症老人照护指南》对养老机构认知症老人照护的术语和定义、总则、服务场所、服务人员、服务内容、服务管理等方面做了说明。

《居家养老助餐服务指南》给出了居家养老助餐服务的总则、服务机构、服务人员、场所和设施设备、膳食营养、安全卫生、服务提供、服务评价与改进等方面的指导性建议。

《乡镇(街道)区域养老服务中心服务规范》规定了乡镇(街道)区域养老服务中心的基本要求、服务内容、运营保障和服务质量评价。

我国将建立 慢性病综合防治体系

9月12日，国家卫健委相关负责人表示，我国将建立慢性病综合防治体系。

国家卫生健康委员会联合10多个部门推动落实《中国防治慢性病中长期规划》，将心脑血管疾病、癌症、慢性呼吸系统疾病、糖尿病防治纳入到健康中国行动的总体规划部署，形成多病共防、多病共管的慢性病综合防治体系。 据央视网

心理健康

秋季容易情绪低落 如何进行自我调适



秋季气温下降，植物变黄了，环境中弥漫着一股萧杀之气。处暑有三候，有一候就是天地始肃。人们会感觉到有点疲倦，有点凄凉，有点郁闷，甚至有些焦虑抑郁的情绪，这些情况都是很常见的。

那么，如何祛除不良情绪呢？

第一，要睡好觉，做到早睡早起。第二，做一些运动，大家可以游秋赏秋。第三，增加蛋白质的摄入。在刚过去的三伏天，人们经历了燥热，出汗较多，身体处于相对虚的状态。古人云：一夏无病三分虚。增加蛋白质的摄入可以增强抵抗力，提升元气，缓解抑郁情绪。 据健康中国

药物也怕光？专家提醒，服用这些药物需防晒！

**健康提醒**

星报讯(记者 马冰璐) 有些药物服用期间也要防晒，大家是否知道是哪些药物呢？这些药物使用后为什么不能晒太阳？合肥市一院滨湖院区药学部副主任药师赵黎明带大家一探究竟！

服药也要注意防晒？

赵黎明表示，有些药物属于光敏性药物，使用后应避免强光照射，尽量不晒太阳不见日光，否则可能发生光敏性皮炎。主要表现有水肿、局部红斑、皮肤瘙痒和烧灼疼痛，也有少

数人群可能出现水疱、溃烂等，甚至出现全身症状如头晕、恶心、发热和呕吐等，更严重者有休克风险。

哪些药物有光敏感性？**1. 抗菌药物**

其中最常见的是喹诺酮类药物，一般被称为“XX沙星”，比如：左氧氟沙星、莫西沙星和环丙沙星等，这类药品在贮存和使用时就应遮光避光。如：莫西沙星药品输注时应使用遮光袋包裹，输液过程中选用避光输液器和避光输液管道。

赵黎明提醒，除了喹诺酮类药物，四环素类药物的光毒性也应引起注意，相关药物主要包括金霉素、土霉素、多西环素、米诺环素和美他环素等。

2. 心脑血管系统药物

包括胺碘酮、奎尼丁等，有报道

称长期使用胺碘酮的患者，超过半数因未做好防护，后出现色素沉着。除此之外，如硝苯地平、尼莫地平 and 贝那普利发挥各自药理作用的同时，也可能增加皮肤对紫外线的敏感性。

3. 抗过敏药物

抗过敏药如氯苯那敏(扑尔敏)、苯海拉明等，服用后可能导致皮肤对阳光敏感性增加。此类药物易发生疲倦、嗜睡等不良反应，也更适合晚间服用。

4. 降糖药物

降糖药中，如格列本脲、二甲双胍等，可能增加皮肤对阳光的敏感性和反应性。

5. 解热镇痛药物

包括布洛芬、阿司匹林、氯诺昔康、双氯芬酸钠等，此类药物主要作用即为解热镇痛，但也有光敏反应的报道。