

# “老掉牙”是病！如何守护老年人牙健康？

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”?全国老年健康宣传周之际,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。

## 联动普法宣传 共筑无毒家园

6月26日,自治区戒毒管理局与国网宁夏电科院共产党员服务队在银川市光明广场联合开展国际禁毒日普法宣传活动,吸引了百余名市民积极参与,让“健康人生,绿色无毒”理念深入人心。



网络图片

## 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;牙槽嵴低平患者可能更适合活动义齿修复。

## 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”。(新华社北京6月29日电)

性物质和麻精药品特点及防范措施,让市民直观认识毒品的真面目,引导广大群众特别是青少年时刻保持警惕,增强识毒、防毒、拒毒意识和能力。

(魏莹)

## 欢迎刊登/分类信息

刊登热线:0951-6014331

### 弃婴查找

2025年1月3日12时许,接市民报警在银川市兴庆区鲜花港花卉小镇北侧路东树林发现一纸箱,纸箱内有一用白色棉布包裹的婴儿,经120工作人员确认,纸箱内婴儿已死亡,婴儿体长约35厘米,死亡时身体已成型但不足月。

现向社会征集要孩线索,有知情者可向马警官联系,联系电话:15595144114。

兴庆区公安分局大新派出所

### 解除劳动合同通知

汪进忠:

你于2025年4月26日提交辞职报告后,公司于2025年5月9日、5月13日、5月18日三次给你发返岗通知书你均已签收知晓,但你拒绝返岗,亦未按公司规定办理离职交接手续,基于你客观上长期未提供劳动且拒绝办理离职手续的事实,决定登报通知,限你自本通知见报之日起七个工作日内至我公司办理解除劳动合同相关手续。逾期仍未办理,视为你放弃办理相关手续的权利,公司将自通知期满之日起依法解除与你的劳动合同关系。由此产生的一切法律后果,由你本人承担。

宁夏新百商业管理有限公司

### 固原市航空护林站建设项目环境影响评价征求意见稿公示

一、项目概况:固原市航空护林站建设项目在固原市原州区彭堡乡彭堡村固原六盘山机场航站区南侧,建设4个M<sub>1</sub>-171机位(可组合为2个M<sub>1</sub>-26机位)的机坪,建设1条连接机坪与固原六盘山机场现跑道的垂直联络道;建设综合楼、物资库、警卫室、泵房、油库等,并建设供水、供电、供热、供气、燃气、消防等配套设施。

二、查询征求意见稿及公众提出意见的主要方式和途径:环境影响评价报告征求意见稿网络链接:https://pan.baidu.com/s/1GVP-Uup6W7pPnQ\_H3V0k0Q提取码:gsab

三、征求公众意见的范围:征求环境影响评价范围内公众对本项目环境影响评价和环境保护措施有关的建议和意见,需要公众监督,以便完善工程环保治理措施。

四、公众提出意见的起止时间:自本公示发布之日起10个工作日内。

五、联系人及联系方式:固原市应急管理局,联系人:李乾,联系电话:18995167319

联系地址:固原市原州区福宁路3-1号应急指挥大楼,环评单位:宁夏汇源环保科技有限公司,地址:宁夏银川市兴庆区凤凰北街17号恒诺大厦6楼,联系电话:0951-7895992

### 宁夏中科生物新材料有限公司年产11万900吨生物发酵产品项目环境影响报告征求意见稿公示

依据《环境影响评价公众参与办法》,将宁夏中科生物新材料有限公司年产11万900吨生物发酵产品项目环境影响报告征求意见稿公示如下:

一、征求意见稿全文链接及纸质报告查阅途径

全文链接:https://pan.baidu.com/s/105eTKwBK1na1ZsMEcCOYPg 提取码:1ufs

纸质报告查阅:宁夏中科生物新材料有限公司

二、征求意见稿的公众范围:石嘴山经济技术开发区及企业周边

三、公众意见表网络链接:http://www.mshtky.com/news/html/1049.html

四、公众意见提出方式及途径:下载并填写公众意见表发送至1720667268@qq.com

五、公众提出意见起止时间:自本公示公告之日起10个工作日内

### 营业房出租

本单位现有胜利南街云翠园小区、民族北街21小附近营业房数套,另有民族北街21小附近办公楼数间、苏商产业园办公楼、亲水花园办公楼、温和瑞锦酒店公寓,现对外招租,适合各种经营范围,价格面议,本广告长期有效。

有意者请致电:13895487822 杨女士

### 遗失声明

●杨晖遗失明德巷70-3-401房屋押金收据一张,金额:3000元,票号:7569076,特此声明。

●王燕遗失玺云台北区31-2-1803房屋押金收据,金额:3000元,票号:0707286,特此

声明。

●银川市朗诵与读书协会遗失开户许可证副本,核准号:J8710019321501,开户行:中国建设银行股份有限公司银川宝湖庭院支

行,特此声明。

●郭辉遗失与宁夏民生房地产开发有限公司签定的蔚湖公寓27号楼8-14室购房合同,合同编号:XS20230200891,特此声明。

登广告 办挂失 登公告 今日有



刊登热线:18909588251(微信同号)

