

年纪大了也不能老掉牙

主讲人: 宁波大学附属医院主任医师 陈伟仕



陈伟仕: 宁波大学附属医院主任医师, 从事口腔临床工作十余年, 擅长牙体、牙髓病疑难病例诊治, 精通精面外科创伤修复及涎脉疾病的诊治, 进修学习口腔正畸, 开展牙列畸形矫治, 口腔种植, 烤瓷修复, 曾发表学术论文多篇, 获省科技进步奖一项。
门诊时间: 周五全天

年纪大了就该“老掉牙”? 很多人认为这是正常现象。但是, 世界卫生组织在2001年就正式提出了“8020计划”, 即“80岁时仍然拥有20颗牙齿”。最新的口腔健康流行病学调查, 我国65岁~74岁老人当中, 约86%存在牙缺失, 10%全口无牙。

其实, 中老年人做到“8020”并非难事, 因为大多数老年人掉牙都是由龋病和牙周病引起, 如果平时注重口腔健康, 定期来医院进行口腔检查和护理, 是完全可以预防的。

坐月子不刷牙习惯要改

老年人的牙齿问题主要由以下几个原因引起: 首先, 年轻时的不良习惯会导致年老后牙齿过早脱落, 例如以碳酸饮料代替水, 坐月子期间不刷牙的风俗; 其次, 很多老年人爱吃芝麻核桃粉等营养品, 但老年人牙缝大, 吃了以后如果不及时刷牙, 或者刷不干净, 就容易残留在牙缝里, 形成龋病; 再者, 很多男性烟龄很长, 导致牙齿又黄又黑, 上了年纪以后就会整排松动, 甚至提早脱落; 最后, 一些慢性疾病也会加重牙周疾病, 最典型的就是糖尿病。

坏牙要清除干净

在这里我要提醒中老年人, 一旦出现龋齿或残冠, 一定要到医院把它拔掉, 清除干净, 拔牙会伤身的老观念是没有科学依据的, 相反, 在坏掉的牙根里“潜伏”着慢性炎症, 老年人抵抗力差, 感冒发烧时炎症就会爆发, 严重的甚至会危及生命。我就曾接诊过一位身患糖尿病和高血压两种慢性病的老人, 牙周病发作导致下颌肿胀, 呼吸困难, 因为发病迅猛, 送到医院抢救也没能挽回生命。

此外, 老年人对口腔溃疡这类问题也要引起足够的重视, 部分口腔溃疡会发生粘膜病变, 最终发展成癌症, 老年人口腔溃疡发生病变的可能性比年轻人还要大一些, 如果超过两周还没有好, 就有病变的危险。

选对一副好假牙

随着现代医学的不断进步, 牙齿被拔除后有了多种修复方式可以进行修复。较常见的为活动假牙、固定义齿(镶死牙)、种植牙3种方式, 其中种植牙更是被称为“人类第三副牙齿”, 稳定性、美观度、使用

时间都类比真牙。

老年人可以根据自己的能力, 选择不同的修复方式, 但千万不要到“黑牙医”处去镶牙。曾经有一位60多岁的老伯口腔糜烂十分严重, 经检查发现就是两边的廉价假牙“作怪”。

爱护牙齿有方法

健康的牙齿是晚年生活质量的保证, 老年人一定要多关爱自己的牙齿:

首先, 要使用正确的巴斯刷牙法, 每次刷牙3分钟, 具体为选择软毛牙刷, 将牙刷与牙长轴呈45°角指向根尖方向, 按牙龈-牙交界区, 使刷毛一部分进入龈沟, 一部分铺于龈缘上, 并尽可能伸入邻间隙内, 用轻柔的压力前后方向短距离刷;

其次, 养成良好的生活习惯, 少抽烟, 少喝碳酸饮料, 多吃新鲜的蔬菜水果;

再者, 发现口腔粘膜溃疡要及时就诊, 少酗酒和避免接触化学药品。心脏病、高血压等慢性病患者尤其要注重口腔卫生, 警惕溃疡病变;

最后, 老年人最好每隔半年到一年做一次口腔检查。

记者 鲍云洁
通讯员 庞云 整理

东南商报联合市第六医院开展眼科讲座

参与者可获赠2015年《康乐老年》一份

白内障、青光眼、眼病黄斑变性等疾病致盲率很高, 而许多中老年人却不知道如何保护眼睛健康。

宁波市第六医院眼科中心与东南商报联合开展“冬季中老年人眼睛保健讲座”。

时间: 2014年11月28日上午9点至10点, **地点:** 宁波市第六医院门诊四楼多功能厅, **主讲人:** 宁波六院眼科中心主任王育文主任医师。即日起开始报名登记, **报名电话:** 0574-87996151, 张来。

前60名报名者送2015年东南商报主办的《康乐老年》全年报卡一份, 价值60元。

老年生活好帮手, 孝敬父母好礼品

每月仅需5元钱 康乐悦读一整年

《康乐老年》是宁波日报报业集团旗下东南商报专门为全市中老年读者量身定制的一份专刊, 在为中老年朋友提供涉老新闻资讯的同时, 也为您的生活提供多方面的服务。

《康乐老年》设有新闻、社区、博览、生活、理财、养

生、保健、艺苑、后乐园等板块。创刊以来, 受到社会各界的好评和中老年朋友的喜爱。康乐老年俱乐部下设的养生保健团、夕阳红摄影社、户外旅游团、康乐舞蹈团、书画艺术团等团队, 陆续开展形式多样的活动, 为中老年朋友展示一个全新的生活天地。

2015年元旦起, 《康乐老年》将单独出版, 年费为60元。您可以到《康乐老年》俱乐部(海曙区灵桥路768号宁波日报报业集团一楼东南商报发行部, 电话: 87682666、87682148)直接办理订阅手续, 也可以在宁波日报报业集团各发行站办理。

宁波日报报业集团各发行站地址和电话

永寿站 永寿街8-1号 87279392 87685674
白杨站 白杨街28-1号 87146844 87147075
青林湾站 青林湾街1号 87037910 87037295
丽园站 薛家南路88弄20号 88185893 88185973
民安站 民安路248号 87373235 87741929
宋诏桥站 宋诏桥路11号-8 87842289 87395595
春晓站 育兴街27号 87929465 87932189

高新站 海棠路94号 87912229 87376302
江北站 生宝路70号 87676005 87385920
慈城站 慈城镇竺巷东路33号 87591475 87595366
鄞东站 四明中路93号(华泰剑桥一期) 88117061 88117398
鄞西站 鄞县大道西段834号 88254798

镇海站 聪园路257号 86269179
北仑站 恒山路321号 86881647
余姚站 笋行弄188号余姚日报社内 62721510
慈溪站 三北大街443号 63027992
奉化站 东门路42号 88974586
宁海站 正学路49号 65593451
象山站 东谷(湖)路262号 65725902

美国进口虾青素今天只需2块2

来自美国的进口虾青素

美国夏威夷生产的天然正品虾青素, 已有27年的生产历史。天然虾青素原装进口, 现在消费者只需通过4000-666-797就可申请天然虾青素体验礼包, 最大体验包可使用1年。

原装进口天然虾青素是利用夏威夷优越的地里位置, 创建出全球先进的虾青素生产基地。夏威夷岛洁净的天空、清洁的水源、长年稳定的光照、相对温和的气候都是天然虾青素天然培育厂。在夏威夷特有的自然环境下生产出的原装进口天然虾青素, 具有很好的抗氧化效果。

服用过天然虾青素的朋友, 无论是中老年人, 还是年轻消费者, 通过一段时间的尝试, 都能感觉到相应效果。

赶紧打电话! 天然虾青素来电申领

此次高品质进口天然虾青素面向全国开放体验, 这无疑是一枚重磅炸弹。为了让更多人能早日体验到原装进口天然虾青素, 即日起在全

国特别举办一次“虾青素体验”爱心推广活动, 见此通知请立即拨打热线, 每人就能最多领取一份一年用量的天然虾青素(市场售价一年是7920元), 本次是产品体验活动, 仅需支付本品的进口相关税费和运费。

为什么会有这么便宜的事? 原因很简单, 厂家意在希望有更多的人体验后, 用事实来证明天然虾青素确实与众不同, 因为百姓的口碑宣传比花钱打多少广告都有效。活动只限这一次, 请广大想体验虾青素的朋友相互转告, 积极行动, 抓紧时间领取, 先到先得, 勿失良机!



免费申领电话: 4000-666-797

首度公开: 80%心脑血管患者不知道的秘密——心脑血管病与心脑血管无关

《病从血中来》一书 来电赠送

● 中医连汝安教授教你心脑血管病防治新方法 ● 自己少受罪 ● 节省医药费

心脑血管病是一种严重威胁人类健康的常见病, 目前我国心脑血管患者已经超过2.7亿! 每年大约有300万人死于心脑血管病, 占我国每年总死亡病因的51%左右。而幸存下来的患者大约75%不同程度丧失劳动能力, 40%左右重残! 作为心脑血管患者, 你是否想过:

- 1、为什么我们面对心脑血管病竟然如此被动?
- 2、心脑血管病的病根究竟是什么?
- 3、心脑血管病有效的治疗方法是什么?
- 4、治疗心脑血管病能不能少花钱, 少吃药?
- 5、作为多年心脑血管患者的你如何吃、如何穿、如何睡觉、如何大小便, 如何度过一年四季, 如何多活三十年?

面对这些问题, 患者急需一个正确的渠道对心脑血管病有个全方位的了解。《病从血中来——教你做个健康人》(ISBN

978-988-19887-20)就是这样一本专门教你如何花少的钱, 有效防治心脑血管疾病的书籍。

该书是由连汝安教授根据自己近70年的心脑血管病临床经验加以总结编著而成。它将告诉你心脑血管病其实与心脑血管无关, 与血液有关, 它将告诉你一些实用的医学小常识、小秘方等简单省钱的治疗方法, 防治好心脑血管病。

惠民公告: 为帮助广大心脑血管患者, 心脑血管康复宝典《病从血中来》免费发放。有需求的朋友可拨打领取热线领取, 免费送书到家!

领书热线: 400-1166-979

