

本期关注

不管真牙假牙

每天都要“洗刷刷”

□英杰

今年9月20日是第35个“全国爱牙日”，其主题是“口腔健康，全身健康”，副主题是“关爱老年口腔，乐享健康生活”。哈尔滨医科大学附属第一医院口腔修复科冯剑桥教授提醒，口腔健康与全身健康息息相关，以老年朋友为例，不管是口腔内的种植牙、固定牙齿、活动牙齿，还是所剩无几的残冠残根，都必须清洁养护，尽量让老爸、老妈们晚年吃得香、睡得好。



第二天早上用清水冲洗干净后再戴上。

理膳食，控制甜食摄入总量和频率，多吃新鲜蔬菜与水果，不给细菌在口腔内滋生的机会。

坚持早晚刷牙，选准清洁工具

残牙也要坚持刷

老年人牙齿虽然残缺不全，除了抓紧时间积极修复缺失牙外，即便无牙期间，其口腔环境依然还在，更需要加大口腔“环保”力度。首先，不刷牙很容易导致口臭，感冒生病的几率随之增加。其次，老人刷牙，刷的不仅是牙，对整个口腔和呼吸道也都是一场“大扫除”。有数据表明，正常人口腔中有数以万计的细菌，漱一次口可减少15%~25%，刷一次牙可减少70%。刷牙时，牙刷刺激牙龈、牙槽骨，可使吞咽反射和咳嗽反射功能增强，有益于保持呼吸道的纯净。

关注牙龈出血和牙齿松动

牙周疾病是导致牙齿缺失的主要原因。如果洁齿不到位，就会有牙菌斑大量堆积，久而久之，极易造成牙龈发炎、牙槽骨吸收、牙齿松动等情况，最终使牙齿脱落。

冯剑桥提醒，如果老年人表现出牙龈红肿出血、口腔异味、牙齿松动与移位等症状，需提高警惕，及时就诊。

无法保留的牙齿，该拔就拔

冯剑桥建议，老年人如果有无法保留的牙齿，应该及时拔除，如残留的牙冠、牙根，或者已经严重松动、根尖病变较大的牙齿，不建议勉强“挽留”，以免干扰和破坏整体的口腔基本功能，甚至诱发全身感染。而在拔牙2个月~3个月后要及时修复，尽量维持和恢复牙列完整。修复缺失牙的方法主要有活动修复、固定修复、种植修复等，符合即拔即种适应症或缺失牙甚至两个月就可以修复。

局部用氟，预防根面龋

冯剑桥教授介绍，老年人多有牙龈萎缩、牙根暴露等问题，由于唾液分泌显著减少、清洁不到位，牙根处容易形成龋病，即根面龋，这是老年人常见的口腔疾病之一。预防根面龋可采取局部用氟方法，如用含氟牙膏刷牙，定期到医院接受牙齿涂氟，及时充填等；同时，要注重合

假牙需要每天彻底清洁

冯剑桥教授提示，无论种植牙、固定假牙或者活动假牙，都需要每天认真清洁。

种植牙和传统固定假牙不能摘戴，周围可能存留食物残渣及细菌，需要刷牙并配合应用牙间隙刷和冲牙器等。而活动假牙则要在每餐后摘下清洁，用软毛刷或专用清洁刷清洗干净。睡前应摘下活动假牙浸泡在冷水中，或用假牙清洁剂浸泡，

老年讲堂

老年人要多练平衡运动

□董少军

老年人可选择以下各部位的平衡运动或交替运动，达到强身健体的目的。

**脑体平衡** 除了进行体力锻炼，如散步、跑步、打球外，还要交替进行脑力锻炼，如写作、练书法、上网、打牌、下棋等。这样不仅可以增强体力，还可以延缓大脑衰老，但要避免过度脑力或体力活动。

**上下平衡** 除了做下肢活动多的运动，如跑步、走路，锻炼腿部肌肉外，上肢活动多的运动（打球、健身器材）也要做，使上下肢肌肉得到均衡锻炼。

**前后平衡** 人体大部分的运动都是向前

的，因此前群肌肉韧带呈优势，后群肌肉韧带呈劣势。向后的运动，如向后走、反弓、仰泳等能够加强后群肌肉韧带。

**左右平衡** 左右手、左右腿交替活动不仅能使左右肢体平衡，也能使大脑左右半球得以平衡发展。

**立卧平衡** 人体大部分时间处于直立运动状态，需要间歇采取卧位或水平位运动，以保持人体各部位承受地心引力和血液分配的均衡，减轻心脏负担，达到健康长寿的目的。除游泳外，爬行也是水平运动，四肢着地向前爬行，每次坚持20分钟~30分钟效果更好。

（《家庭医生报》）



小贴士

养生注意避开三个误区

□张涨

随着年龄的增长，人体各方面的功能逐渐衰退，不少老年人开始重视养生。但面对杂乱的养生知识、琳琅满目的保健商品，很多老人不知该如何选择，有时不但没有达到强身健体的目的，反而损害了自己的身体。下面介绍三个常见的养生误区。

误区一：多进补能长寿

有些老人为了延年益寿，不惜高价购买诸如人参、灵芝孢子粉等滋补品，并大量食用，这样的做法其实是不对的。适当进补可减缓衰老进程，但进补要视身体情况而定，如果不分体质和症状乱吃补品，反而会损害健康，甚至出现肝肾损害等一系列问题。步入老年后，肝脏血流、肝细胞数量等不断下降，其对药物损伤耐受力也在下降，容易发生药物性肝损伤，严重者甚至引起肝衰竭。因此，老年人服用补品一定要在医生的指导下进行，定期复查肾功能等指标。

误区二：睡前多运动能强身

小区的广场上、公园的空地上总会看到大爷大妈们跳广场舞的身影。跳广场舞在一定程度上可以调节情绪，达到强身健体的效果，但如果不注意控制强度及时间，反而会对身体有害。

跳广场舞时，身体姿势的不断变化、频繁下蹲站起的动作对身体有较高要求，长时间的运动会加速关节损耗，有的甚至引发膝关节炎。因此，老年人运动一定要适度，且时间应在睡眠前2小时~3小时。

误区三：大量艾灸能补阳气

艾灸作为中医适宜技术的一部分，可以调和阴阳，具有温通经络、驱散寒邪、调理气血、强身健体的作用，但是并不是所有老年人都适合，部分老年人艾灸后可能会出现嗓子疼痛、便秘的情况。有些老年人体质属于阳热体质，身体较强壮，怕热不怕冷，如果艾灸，会起到相反作用；有些老年人属于阴虚火旺体质，表现为手脚心热、口干舌燥，此时如果进行艾灸，会加重火旺的表现，更加耗伤阴血。

（《燕赵老年报》）

老年文苑

公园里一道亮丽的风景线

□张书缙

我和老伴也跟着活动，身上微微出汗时，浑身感觉爽快极了。老伴还在那里碰见了老同学、老同事，她高兴地对我说，公园的环境、氛围真好，只要能来就每天都来。

离开时，我对老伴说领操的那位很像我早年的学生。我们上前攀谈，真是原运师附小毕业的学生，我虽没教过她，她还是马上认出了我。

我笑着对她说：“带着大家活动真好，以后我们就是你的学生，跟你学。”她连连摆手：“哪敢哪敢。”我问她是什么时候开始的，她说是2020年开始的，已坚持了三年。我看她有五十出头，她却告诉我她已经64岁，孙子、外孙都有了。

当谈起为什么在公园带领大家健身时，她笑着看了看身边坐在轮椅上的母亲说：“起初是为了照顾88岁的老母亲，就每天推着母亲来公园活动，时间一长，见老人们有的有人陪、有的却没人陪，锻炼身体也只是简单的伸胳膊伸腿，作用不大，也不到位。于是我就想帮助大家一起锻炼，老人们也很愿意。”

说起每天的锻炼内容，她更是信心满满地说：“过去我在学校时就热爱文艺，爱蹦爱跳。退休后又从手机上学了不少健身方法，就这样带着大家练起来了。我还建了一个‘小花园健康快乐群’，了解每个人的身体情况、健身要求与体会。我们一起交流心得，不少人都觉得在这里收获了健康和快乐，身心愉悦，坚持天天来、早早来。当然我也有家务和困难，但一想到那么多老年人期盼的眼神，我就尽力安排好自己的事，舍小家为大家。我的理念是‘大家开心我快乐’，为了大家，我还不断地从手机上学新东西，和同事、同学交流，增加一些新的健身项目。”

听了学生的一席话，我真的感动了。什么是孝？她用自己的实际行动诠释了对母亲的孝，对老年群体的“孝”，她在公园里打造出了一道亮丽的风景线，为城市文明做出了贡献。

她是我的学生，也是我的老师，我从心底佩服她，她叫梁玲英，我为她点赞！

我和老伴都是退休教师，现在已经八十多岁了。八年前，老伴在家摔了一跤，把大腿骨摔断了，治好后，我们整天闷在家里，七病八痛也找上门来，一下子令我们衰老了许多。孩子们看到此情况都劝我们出去走走，锻炼身体，过好老年生活。

一天，我们来到一个公园，那里真是个好去处，树木葱绿、空气清新，清晨还有喷雾不断从草丛中升起，旁边还有一些供人们活动锻炼的体育器材，以及休息的凉亭、坐凳等。每天有不少老人在那里晨练，时不时也有年轻人和小孩在那里活动，但主体还是老年人。

在公园里，我们看到一个中年女子领着约四五十个老年人在做健身操，一套下来近50个动作，身体的各个部位都活动到了，接下来就领着大家唱《没有共产党就没有新中国》《打靶归来》等歌曲。唱完后，一群较年轻的跟着领头人跳舞，感到累的人便坐在凉亭聊天、自由活动。