

“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”？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。”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；短期内多颗牙齿松动或慢性炎症急性发作，可能反映机体免疫力低下。

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、无须摘戴，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。

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；多地乡镇卫生院增设口腔科，让农村老年人就近就医……期待更多老年人“一口好牙度晚年”。

据新华网

内分泌科医生： 卖力减肥却瘦不下来 需警惕胰岛素抵抗

不少人减肥减得很卖力，平时少吃多动，严格打卡，怎么身体的重量和外形就是没有什么变化呢？中山大学附属第六医院内分泌科副主任徐芸表示，一直瘦不下来有可能是得了胰岛素抵抗。

徐芸解释，胰岛素是唯一的降血糖激素，就像一把钥匙，打开葡萄糖进入细胞的大门。如果得了胰岛素抵抗，就相当于这把钥匙不好用了，打不开这个门，葡萄糖就会滞留在血液里，没有办法顺利地进入细胞，血糖就会偏高。

这时，身体就会自动多“配”一些“钥匙”，产生更多的胰岛素，希望从中可以得到一把钥匙把门打开，过多的胰岛素就会促进脂肪的合成。而且停留在血液里面过多的血糖，也会转化成脂肪堆积起来，尤其容易堆积在腹部，导致体重增加，减重困难。

哪些人要警惕胰岛素抵抗？徐芸解释，有以下症状请需警惕胰岛素抵抗：黑棘皮症(颈部、腋窝等褶皱处出现色素沉着，像没洗干净一样)；腹型肥胖(男性腰

围≥90厘米，女性腰围≥85厘米)、超重/肥胖或减重困难；合并代谢综合征(血糖升高、高血压、血脂升高)等。

“其实，肥胖(尤其腹型肥胖)是胰岛素抵抗最常见的原因之一，久坐少动、高糖高脂饮食等不良习惯也会加重胰岛素抵抗。”徐芸称，此外，部分疾病(如多囊卵巢综合征、库欣综合征)、部分药物(糖皮质激素、抗精神病药物、避孕药等)、遗传因素也可导致胰岛素抵抗。

如何预防胰岛素抵抗？徐芸介绍：“预防和改善胰岛素抵抗的核心在生活方式：管住嘴、迈开腿、控制体重。”

她建议每周至少进行150分钟中等强度运动，有氧运动及阻抗训练相结合；减少高热卡食物摄入(如精制高糖、高脂食物)，多吃全谷物、蔬果；维持健康体重。

若生活行为干预无效，必要时可在医生指导下，考虑给予二甲双胍、GLP-1受体激动剂等，其可帮助提高胰岛素敏感性。

据中新网

冬瓜 夏日减肥界的“隐形冠军”



说到热量超级低的蔬菜，非冬瓜莫属！虽然它的名字叫“冬瓜”，却是夏秋时节成熟的蔬菜。那为啥会叫“冬瓜”呢？有说法称是因为冬瓜外皮上白白的蜡质很像冬天的白霜，并且这层蜡质可以保护冬瓜越冬不坏，更耐贮藏，所以就叫“冬瓜”了。

冬瓜的热量超级低，只有10千卡/100克，在各种瓜类蔬菜中，冬瓜热量最低，即便是在常见蔬菜里想要找到比冬瓜热量还低的蔬菜，还真挺难的。就连咱们心目中的“减肥神器”黄瓜和大白菜，它俩的热量也都比冬瓜高，分别是冬瓜的1.6倍和2倍。而且冬瓜的含水量高达97%，吃起来口感水灵灵的黄瓜还高呢，这也是民间传言吃冬瓜“利尿”的主要原因。

在其他营养成分上，冬瓜还

含有膳食纤维、维生素C、钾、瓜氨酸、丙醇二酸等成分。

购买冬瓜的时候可以选外形匀称、表皮光滑、没有斑点、没有伤痕，带有一层粉末状白霜的冬瓜较为新鲜。

很多菜场里的冬瓜都是已经切好的冬瓜片，这种情况下，大小相近的建议选重一点的，说明水分充足更为新鲜，口感也更好；也可以用手指轻轻按压一下冬瓜果肉，选稍微硬实一点的，买回家后要尽快吃完。

眼下正是冬瓜鲜嫩可口的时节，冬瓜排骨汤、虾皮冬瓜汤、冬瓜鸡蛋汤、素炒冬瓜、冬瓜酿肉、冬瓜炒虾仁等都相当美味。最关键的是，冬瓜很容易熟，不要烹调太久，也要少油少盐。

据科普中国