

# 预防“老掉牙”，记住这几点



口腔健康是反映公众健康水平的重要标志。口腔疾病不仅影响咀嚼、发音等生理功能，还与多种全身系统疾病存在密切关系。老年人有哪些常见口腔问题？应如何科学有效地维护口腔健康？中日友好医院口腔医学中心的多位专家进行了解答。

## 刷牙重点关注牙龈位置

俗话说：“老掉牙。”一些人认为，反正人到老年就会掉牙，没有必要进行口腔护理。这种说法是正确的吗？

“在正常情况下，一个健康成人的牙周组织发生生理萎缩是非常缓慢的，不会出现‘老掉牙’的问题。”牙周科负责人乔敏介绍，牙周病是发生在牙齿周围组织的疾病，它侵犯和破坏牙周的支持组织，对牙齿的周围组织造成不可逆性损伤，包括仅累及牙龈组织的牙龈病和波及深层牙周组织的牙周炎两大类。

我国老年人的牙周状况怎么样？根据第四次全国流调的结果，每10个老年人中只有1人没有牙周问题。同时，老年人对牙周病的知晓程度较低，30%以上的老年人不知道牙周炎是由细菌引起的，只有48%的老年人知道牙龈出血是不正常的。

如何治疗牙周病？乔敏介绍，牙周治疗分为两个阶段。

第一阶段以控制感染为目的，进行牙周的基础性治疗，控制炎症，恢复牙龈健康。第二阶段是牙周病的综合治疗，通过种植、正畸等技术，进行牙周功能和美学修复。

在牙周病预防方面，乔敏建议，要养成正确刷牙、定期检查的习惯，成人每年至少洗一次牙。对老年人而言，牙龈是细菌最容易生长的地方，要重点关注牙龈位置的清理，用好牙线、冲牙器等辅助清洁工具。

## 牙齿缺失危害大

不缺牙是世界卫生组织定义老年人口腔健康的10个指标之一。第四次全国口腔流行病学调查显示，65—74岁的老年人中，存留牙齿数仅为22.5颗。

缺牙有哪些危害？副主任孙强指出，缺牙首先会影响咀嚼功能，直接加重胃肠负担。牙齿缺失后长期得不到修复，牙齿就会向缺牙间隙移位，导致食物嵌塞、牙齿咬合紊乱，影响颞下颌关节及颌面平衡。同时，缺牙会影响面部美观。牙齿缺失后，面部表情肌肉难以得到支持，导致皱纹增多、苍老凸显。

“牙齿缺失后，可以用活动式假牙、固定式假牙和种植牙

替代。”孙强介绍，种植牙具有舒适美观、咀嚼效率高、疗效稳定等优势，可以修复单颗牙缺失，连续牙、多颗牙缺失，甚至全口牙缺失。

种植牙适合哪些人群？孙强介绍，种植牙适合全年龄段人群，但在实际应用中，儿童和老年人选择种植治疗时要尤为小心。对儿童群体而言，因为颌骨尤其颌面颌骨处于持续发育过程中，如果过早进行种植干预，可能导致功能和美学的协调问题。对老年群体而言，要对高血压、糖尿病等全身疾病进行干预后才能进行种植治疗。

## 及时治疗损坏的牙齿

“我国口腔肿瘤的患病率大概是3/10万，口腔肿瘤的发病年龄高峰为40—60岁。”副主任张晔介绍，口腔肿瘤有良性和恶性两类。良性肿瘤包括颌骨肿瘤、唾液腺肿瘤、血管瘤等，恶性肿瘤中以口腔癌最为多见，还有唾液腺癌、淋巴瘤等。

在口腔肿瘤的治疗方面，张晔介绍，良性肿瘤的治疗以外科手术为主。恶性肿瘤需要综合治疗，包括外科手术、放射治疗、化疗以及免疫治疗等。

如何预防口腔癌？张晔指出，口腔癌的发生受遗传背景、基因突变等内在因素和外在因素的影响，主要针对外在因素进行预防，如戒烟戒酒，及时治疗损坏的牙齿等，避免损坏牙齿的残留边缘长期摩擦舌头或者颊部所造成的癌变风险。如果口腔黏膜发生病变，如出现口腔黏膜白斑、红斑或扁平苔藓等，应及时就医治疗。（人民日报海外版）

## 小贴士：餐后马上刷牙不可取

刷牙是我们日常生活中的“小事”，但同样也是关乎健康的“大事”。你的牙真的刷了吗？

刷牙本来是一个好习惯，但有些人会餐后马上刷牙。“其实这样反而不利于牙齿健康。”中南大学湘雅三医院口腔科主任医师郭新程在接受采访时介绍，人们用餐时的食物含有酸性物质，酸性物质附着在牙齿表面上，会使牙齿表面的牙釉质发生脱矿，导致牙齿结构改变。此时刷牙有可能破坏牙釉质，损害牙齿的健康。

“餐后最好等半个小时后再刷牙，这时唾液中的钙离子会对脱矿的牙釉质进行再矿化，牙齿的强度恢复，此时刷牙就不会损伤牙齿了。”郭新程提示。

那么，晨起后应先刷牙还是先吃饭呢？郭新程表示，有观点认为，晨起后口腔中的细菌比较多，应先刷牙再吃饭比较卫生；也有观点认为，吃完早饭之后再刷牙，可以将食物的残渣清除干净，避免细菌在口腔中滋生。综合方便程度考虑，可以晨起后先刷牙再吃饭，饭后用清水或淡盐水漱口。饭后漱口能有效地清洁口腔内的大量食物残渣，可以起到保护牙齿的作用。

郭新程建议，尽量选择毛软且细的牙刷；坚持每日早晚刷牙各一次；刷牙时使用正确的刷牙方式，不要用力过大，以减少对牙齿的磨损和牙龈的刺激。同时，减少甜食、酸性食物和碳酸饮料的摄入，不过量进食过硬的食物。（人民网）

# 当心！这是“悲秋综合征”

秋季是抑郁症等“情绪病”的高发时段，公众要注意识别不良情绪，警惕“悲秋综合征”。

“这段时间我睡眠质量特别差，白天没精神，心情也不好。”在北京回龙观医院精神科副主任医师陈红梅的诊室里，30多岁的王女士顶着黑眼圈，自述“病情”，“我从事财务工作，越到年底越忙。最近，已经出现入睡困难、清晨早醒的情况，而且情绪日益消沉，尤其是一到天色阴沉的时候，就会不自觉地流泪，感觉生活无趣、工作无意义，一切都没什么意思。”

经诊断，王女士是出现了轻度的抑郁和焦虑症状，属于“悲秋综合征”的一种。

“最近，有不少类似的患者就诊。过去，深秋才是精神科最忙的时段，最近两年峰期有所提前，今年立秋后接诊人数就开始‘抬头’了。”陈红梅说，“悲秋综合征”的诱因一般包括：秋

冬交替，万物凋零、气温变化大，人们容易产生伤感情绪。加上临近年底，工作压力大，容易产生不良情绪等。

陈红梅提醒，“情绪病”高发时段，公众要提高自身对抑郁等不良情绪的识别能力。入秋后光照减少，导致人体激素分泌、睡眠节律出现变化。抑郁症或抑郁情绪早期最明显的特点就是出现失眠或嗜睡等睡眠问题。这些问题从侧面反映了情绪的波动，也可能导致精神消沉、思维迟钝、倦怠乏力等身体症状。频繁出现烦躁情绪，比如“看什么都不顺眼、不顺心，喜欢挑毛病”，也可能是“情绪病”的前奏。

如何预防“悲秋综合征”

●可增加户外活动时间，尤其是天气晴好时，出去多走走。既接受光照、调节激素分泌，又能欣赏美景，转移情志。  
●适量增加运动量也能平静情绪、缓解压力。

●面对压力时，还可以通过列清单的方式，将待办事项分轻重缓急排序处理。状态实在不好时要允许自己停下来，以免把“弦”绷断了。

●学会“借力”，比如向亲人、朋友倾诉等，必要时到专业医疗机构就诊。此外，已经确诊精神心理疾病的患者，秋冬季不要擅自停药、停药，遵医嘱治疗。

（北京晚报 孙乐琪）



# 多把豆类当主食 理由一个就够了

听说豆类可以替代主食吃，像嫩蚕豆、鲜豌豆、嫩毛豆一些豆类都可以用作主食吃，因为这些豆类不仅水分十足，而且富含维生素、膳食纤维等多种营养物质。

那么事实真的如此吗？豆类做主食究竟好在哪儿？又该怎么吃呢？

## 营养识堂

### 一、豆类做主食有哪些好处？

相比于大豆，杂豆提供更多的碳水化合物，所以被当作主食看。把杂豆作为主食确实是有许多好处，相比于精米白面，杂豆在提供碳水化合物的同时带来更多膳食纤维、B族维生素、钾、镁等矿物质，餐后血糖反应比精米白面低不少。

另外，豆类富含谷蛋白中所缺乏的赖氨酸（必需氨基酸之一），和谷物一起吃，还能起到互补作用，提高谷物蛋白质利用率。

日常主食，用大米饭代替纯白米饭，饮食健康级别就上了个档次。

### 1.植物来源好蛋白

豆类含有谷类蛋白质中所缺乏的赖氨酸，因此，将豆类（尤其是大豆）与谷物搭配，对改善免疫功能、骨骼健康，甚至皮肤和头发健康，都是非常有帮助的。

### 2.降糖降脂好帮手

豆类的血糖反应要远远低于谷物，这是由于除了淀粉之外，它还有大量的低聚糖和膳食纤维。

低聚糖无法在小肠中被消化和利用，在增加饱腹感的同

时并不会带来糖分摄入。但它可以和肠道中的微生物发生作用，改善肠道菌群。

膳食纤维也有着饱腹而不增肥的类似作用，能改善便秘，还对降低血脂、保护血管非常有帮助。豆类中的植物甾醇也可以竞争性地抑制胆固醇的吸收。

除此之外，豆类中天然含有一些酶抑制剂，可以降低消化酶的活性，也是有助于控制餐后血糖的。

### 二、吃哪种？

常见的几种杂豆中，豌豆的B族维生素含量优秀，芸豆则含有更多的钙和钾，鹰嘴豆膳食纤维含量最高，镁也是第一。但差距也不大，换着吃或者混着吃更好。

### 小贴士

杂豆中的一些豆子，像红豆、绿豆、芸豆、豌豆、鹰嘴豆、蚕豆等。由于它们淀粉含量较高，同时富含膳食纤维、B族维生素等营养物质，是可以代替部分主食的；

毛豆属于大豆类，并不建议当主食吃。但它有豆类蔬菜的营养价值，毛豆中的蛋白质、脂肪、矿物质微量元素等营养价值还是非常丰富的；蚕豆、豌豆属于杂豆，相比于大豆，它们可以提供更多的碳水化合物，所以比较适合替代部分主食。

吃豆类食物将豆子（干豆）充分浸泡6~8小时，可以减少豆子中的酶抑制剂，也就可以缓解吃豆子胀气的情况。

### 三、怎么吃主食？

根据《中国居民膳食指南》中的建议，谷类食物每天要吃200~300克，其中全谷物和杂豆为50~150克，另外还建议吃50~100克的薯类食物。

建议少吃这些主食：减少精白米面的摄入，那就少吃白米饭、白馒头、白米粥，尽量少吃各种加工的碳水类食物，比如饼干、

薯片、薯条、蛋卷、蛋糕、甜面包、油条、油炸糕、年糕等食物。

这些食物不仅热量高，GI(血糖生成指数)也比较高，比如油条的能量非常高，每一百克提供能量有388大卡，GI值也有75。这可比大米粥的GI都高，属于高GI食物了。

### 四、日常吃主食建议遵循4个原则

1.控总量  
可将单日主食总量合理分配到一日三餐，早、午多些，晚上少些。

### 2.多样化

比如，谷豆搭配，可在面粉中加入豆粉蒸馒头、做发面饼，大米搭配杂豆蒸米饭等，营养会更全面。

### 3.粗细配

建议大家多吃粗粮，最好一半以上的粗粮代替部分白米白面。

### 4.少油少盐少糖

烹饪方式建议以蒸煮为主，少吃多油、多盐、多糖的主食，如油条、椒盐花卷、糖油饼等。

### 五、健康指南

1.相比于精米白面，杂豆在提供碳水化合物的同时带来更多膳食纤维、B族维生素、钾、镁等矿物质，餐后血糖反应比精米白面低不少；

2.豌豆的B族维生素含量优秀，芸豆则含有更多的钙和钾，鹰嘴豆膳食纤维含量最高，镁也是第一；

3.这样吃主食：减少精白米面的摄入，鼓励大家在日常膳食中摄入杂豆类的食物；

4.日常吃主食建议遵循4个原则：控总量；多样化；粗细配；少油少盐少糖。（健康中国）

## 新知台

### 6组数字告诉您 老年人如何吃出健康

守护好老年人健康，事关全民健康大局。健康的饮食习惯对于老年人来说至关重要。6组数字带您了解老年人如何吃出健康。（人民网）

#### 早上1杯温白开



老年人对于口渴不敏感，水代谢调节能力下降，容易发生缺水现象。老年人日常应注意补充水分，不要等到口渴再喝水，补充水分也可以缓解老年人容易发生的便秘现象，比如，早起喝一杯温白开就是一个不错的习惯。

#### 每日两盘蔬菜



老年人由于胃肠功能的退化，咀嚼能力降低，容易导致一些微量营养素的缺乏，加之许多老年人患有慢性病，每天应有蔬菜的摄入，以补充微量营养素和有益的成分，同时蔬菜中含有的膳食纤维，可改善老年便秘、调控血糖和血脂、维护肠道健康。蔬菜要做到清淡、软烂、荤素搭配，少食油炸、火烤的蔬菜。蔬菜尽量做到多样化，且每天最好能吃饱两盘蔬菜，其中一盘最好是新鲜、深颜色的时令蔬菜。

#### 每日3顿正餐 1至2顿加餐



随着年龄的增长，老年人的胃肠功能往往会减退，如果一次进食较多，食物不易被消化吸收。建议每天最好吃3顿正餐、1至2顿加餐。饮食规律、定点定量、少量多餐很重要，可以7时吃早餐，12时吃午餐，上下午可根据自身情况，距离正餐3小时左右加餐，18时吃晚餐。

#### 油不超30毫升 食盐不过5克



老年人的饮食要少油、限盐，平均每日烹调用油量控制在25至30毫升，尽量使用多种植物油；减少腌制食品摄入，每日食盐摄入量不超过5克。

此外，老年人的消化功能和吞咽功能不如年轻人，吃饭过快不利于消化，如果咀嚼不细，粗糙的食物还会增加胃的负担。老年人吃饭时一定要细嚼慢咽，可以帮助食物消化。

#### 每日摄入300至500毫升牛奶



在老年人的膳食组成中，蛋白质占据着重要地位，补充蛋白质有助于免疫系统的维持和稳定，预防肌肉衰减。健康老年人饮食中蛋白质占比应高于年轻人，每公斤体重每天应摄入1至2克蛋白质。鸡蛋、肉类、奶制品、鱼类、豆制品都是重要的蛋白质来源。一般情况下，肉类每日2至3两，均衡安排在每餐饭菜中；每日摄入300至500毫升牛奶。同时，牛奶也是钙的极好食物来源，有利于改善老年骨质疏松。

#### 饭吃七分饱



每日三餐不可过饱，七分饱即可。吃得过饱，会增加肠胃负担，使血液集中到肠胃，导致心、脑等重要器官呈缺血状态，不利于健康。老年人吃完饭后最好休息半小时再做其他活动，这样有利于消化。如果吃完饭后立即活动，血液流入四肢，会影响胃肠道的消化吸收功能。

